



care

Undersøkelse om menstruasjonssyklus 2024



Innhold i rapporten

Om undersøkelsen	3
Analysebeskrivelse og tolkning av resultater	4
Demografisk fordeling	5
Oppsummering av funn	6
Menstruasjonsyklus og hormonell prevensjon	9
Fysiske og psykiske endringer i forbindelse med menstruasjonsyklus	12
Tilpasninger og medisinerings på grunn av menstruasjonsyklusrelaterte plager/endringer	17
Menstruasjonsyklus og relasjon til partner	22
Menstruasjon, syklus og arbeidsliv	25
Loggføring av menstruasjonsyklus og «sikre perioder»	36
Informasjon om menstruasjonsyklus	39
Vedlegg: Spørsmål i undersøkelsen	42






Om undersøkelsen

Bakgrunn for og målsetning med undersøkelsen er å få innsikt om norske kvinners menstruasjonssyklus, utover den uka man blør.

Undersøkelsen skal danne grunnlaget for kampanjearbeid med tanke på presseinnslag og SOME/betalt annonsering for å bidra til mer/ny kunnskap om menstruasjonssyklus, skape oppmerksomhet rundt CARE, bygge relasjoner med bedrifter, fagfolk og influencere, og bidra til et mer kvinnevennlige arbeidsliv med tanke på menstruasjonssyklus.

Undersøkelsen er utført av **Respons Analyse** på oppdrag fra **CARE Norge**.

Prosjektinformasjon

-  **Målgruppe :** Kvinner 16 til 40 år. Utvalget er trukket tilfeldig fra Respons Analyses webpanel - Responspanelet.
-  **Antall intervju :** 1015 kvinner i alderen 16 til 40 år. 771 som oppgir å ha mensstruasjonssyklus.
-  **Metode :** Webintervju (CAWI). Mottakerne ble invitert ved hjelp av en e-post med en unik link til undersøkelsen.
-  **Tidsperiode :** Datafangst 23.04.24 - 03.05.24
-  **Vekting:** Dataene er vektet basert på befolkningstall fra SSB.

Kontaktperson i Respons Analyse



Eline Meyer
Tlf. 40 29 88 02
eline@responsanalyse.no

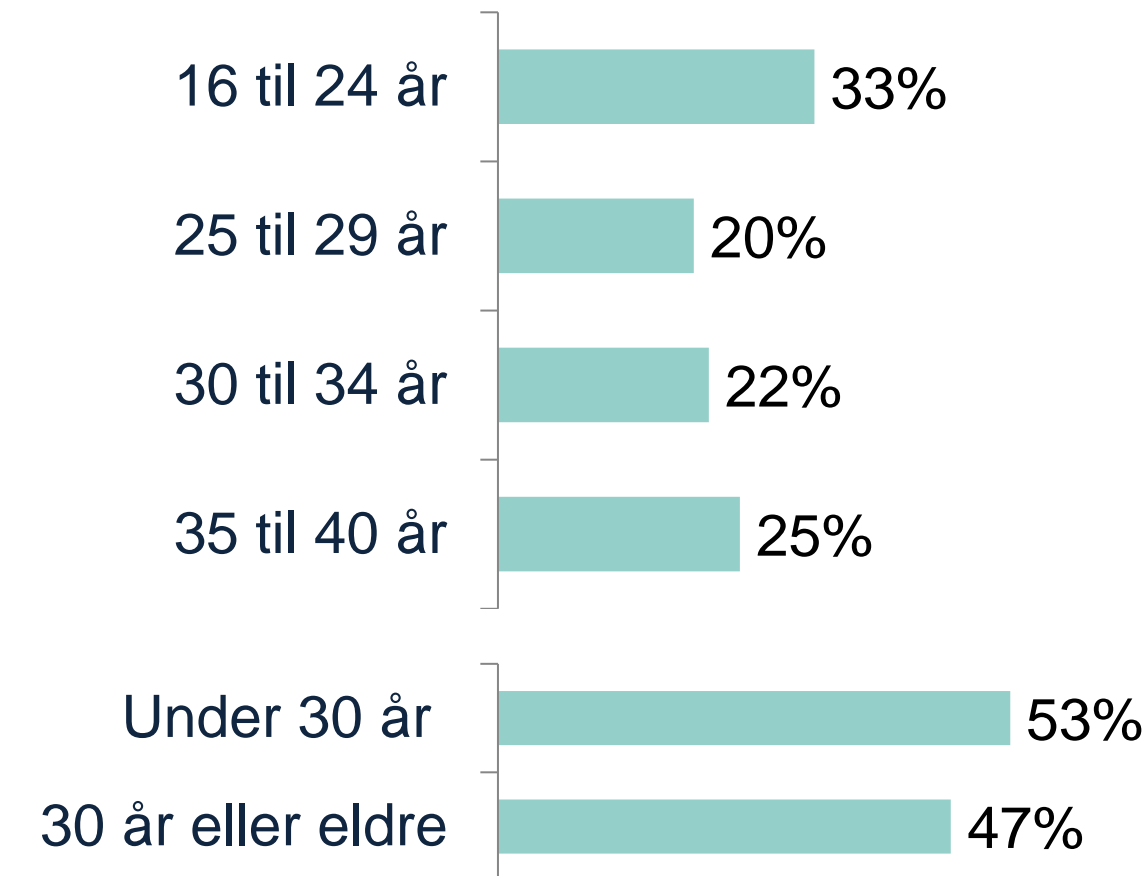
Analysebeskrivelse og tolkning av resultater

- I rapporten og tabellverket signifikanstestes nedbrytninger i prosent mot totalen
 - Signifikante forskjeller i **rødt** = signifikante funn med lavere verdi enn totalen
 - Signifikante forskjeller i **grønt** = signifikante funn med høyere verdi enn totalen
- For alle kategoriske spørsmål i undersøkelsen blir resultatene presentert som andeler, oppgitt i prosent.
 - For spørsmål hvor det benyttes mulighet for å avgi flere svar per spørsmål (flersvar), vil summen av andelene overstige 100%.
- Alle svar vises for totalutvalget, og brytes ned på delutvalg når dette finnes formålstjenlig ut fra resultatene i den statistiske analysen.
- Spørsmålene er brutt ned på bakgrunnsvariabler når signifikante (relevante) funn er avdekket i analysene.
 - Når en bakgrunnsvariabel ikke er funnet relevant for presentasjonen er det hovedtallet som beskriver aktuelle forhold best.

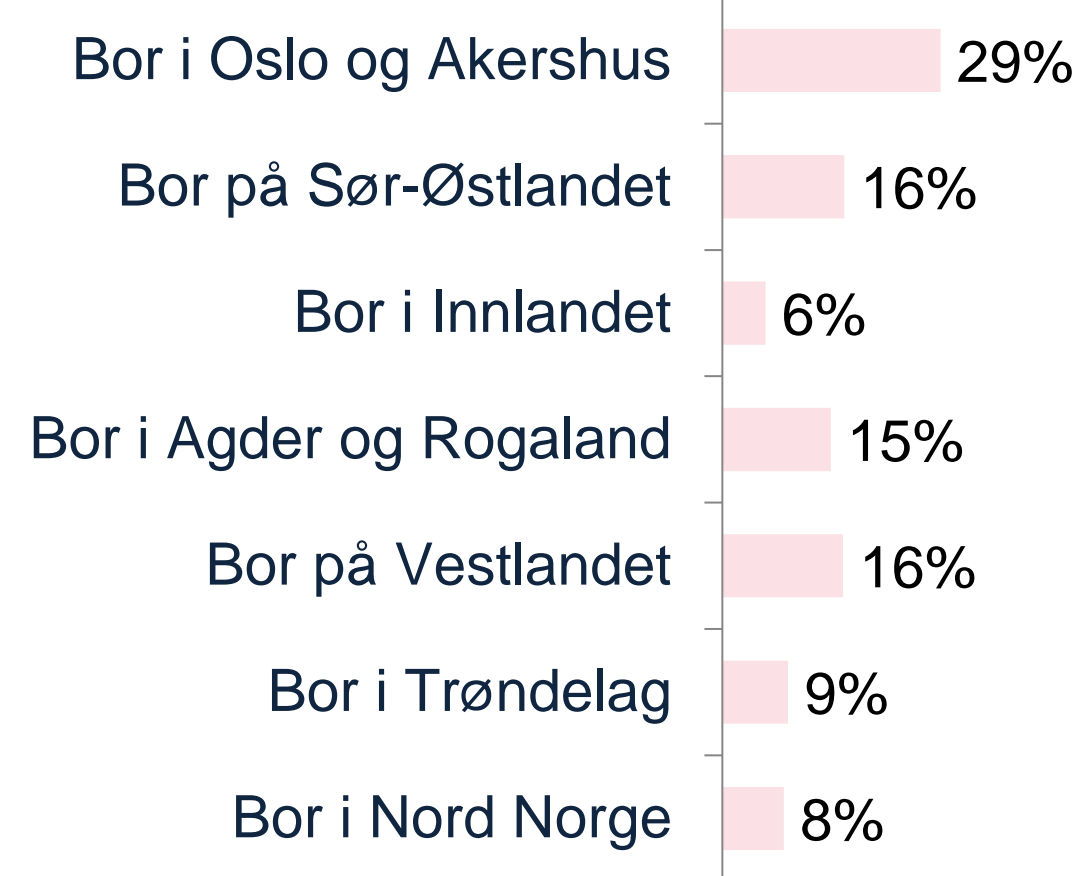
Demografisk fordeling av respondentene

Dataene er vektet på befolkningstall fra SSB, for kvinner i alderen 16 til 40 år

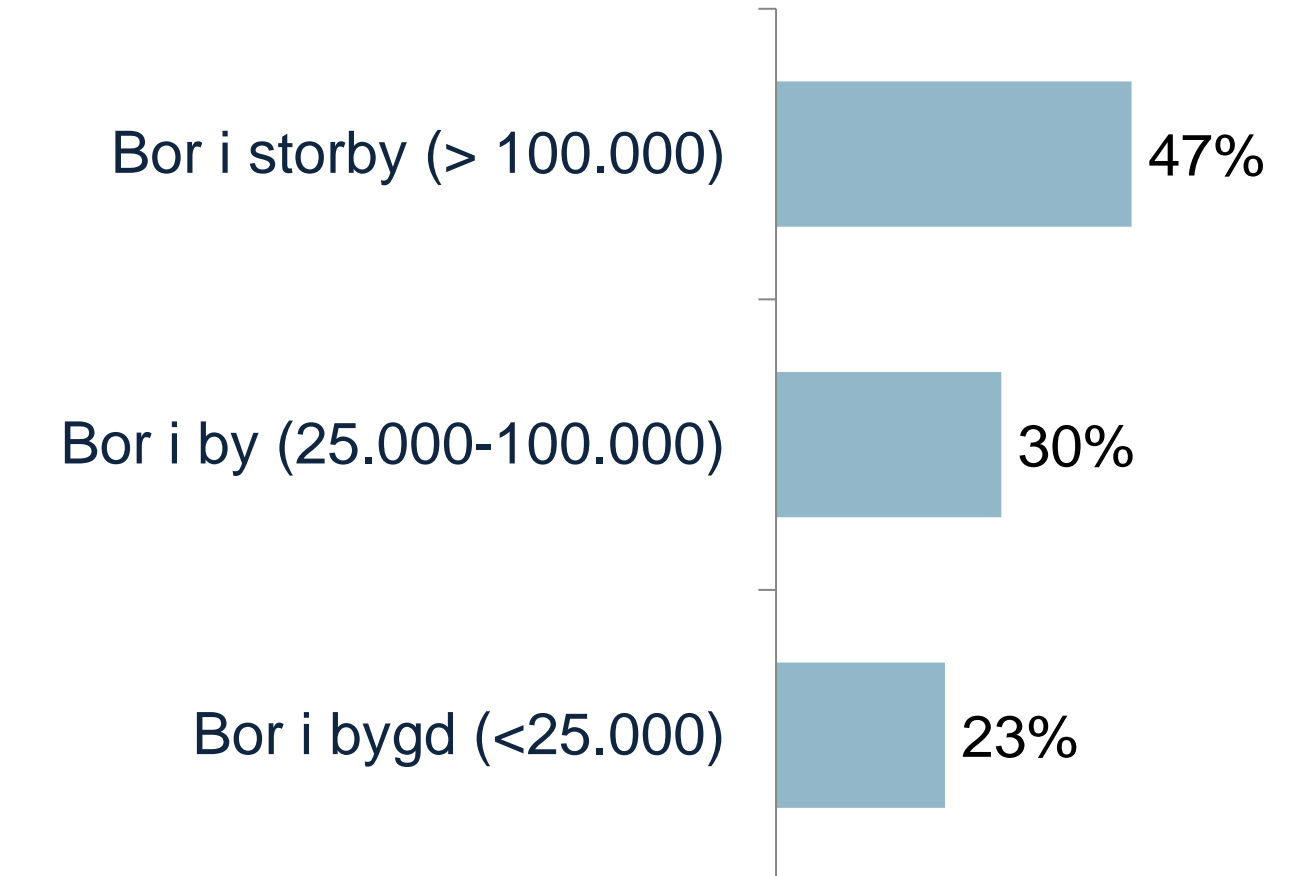
Aldersgrupper



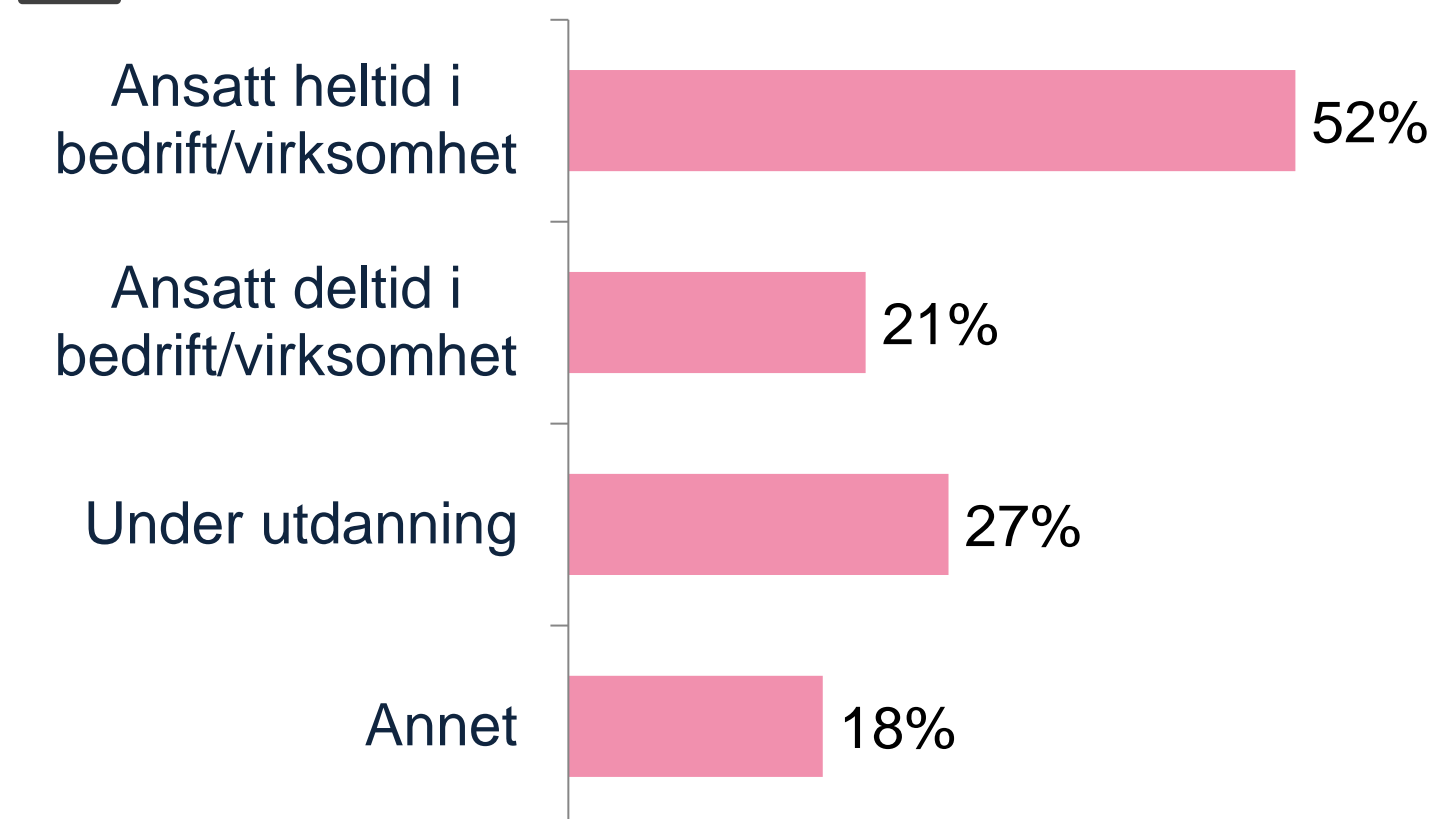
Landsdel



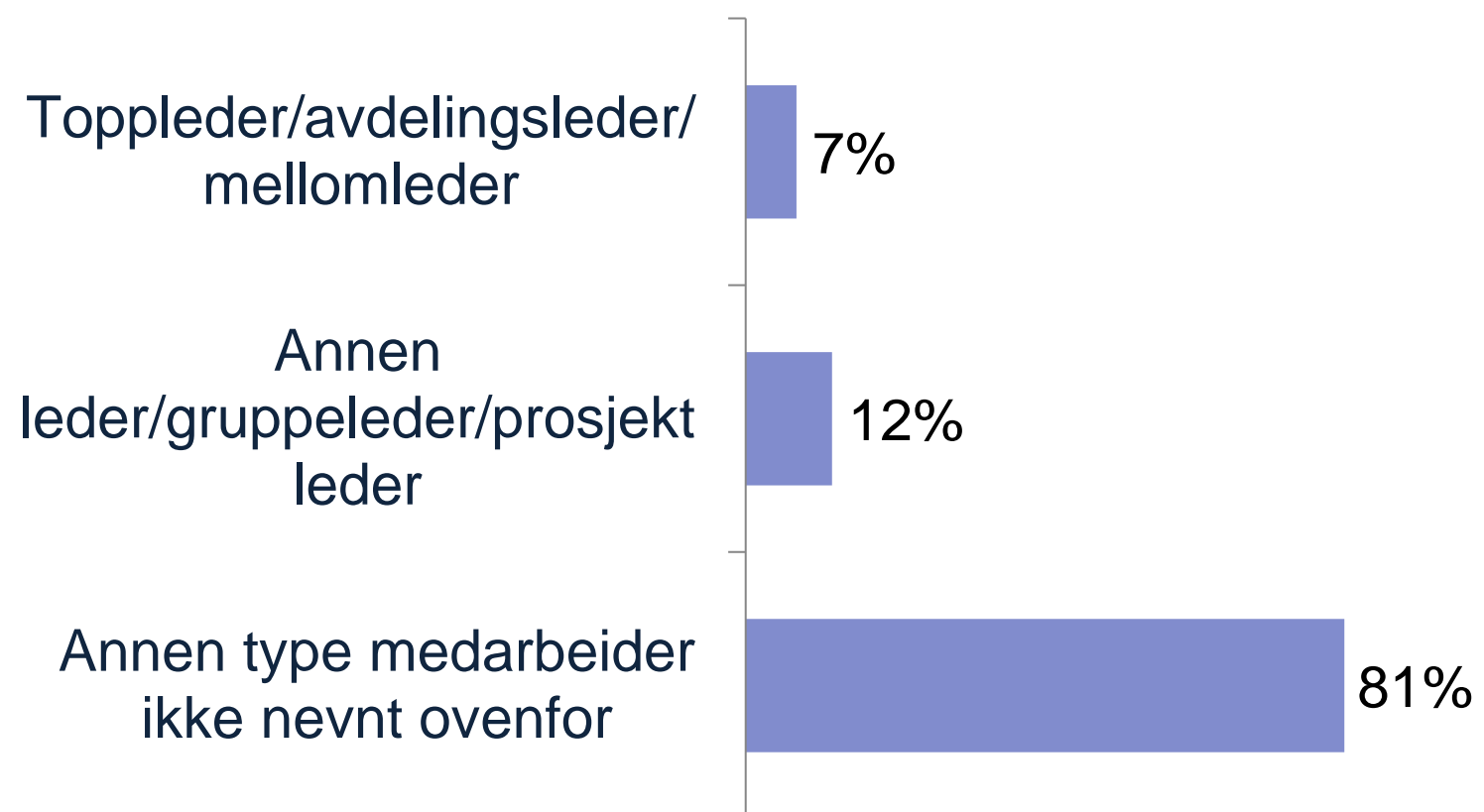
Kommunestørrelse



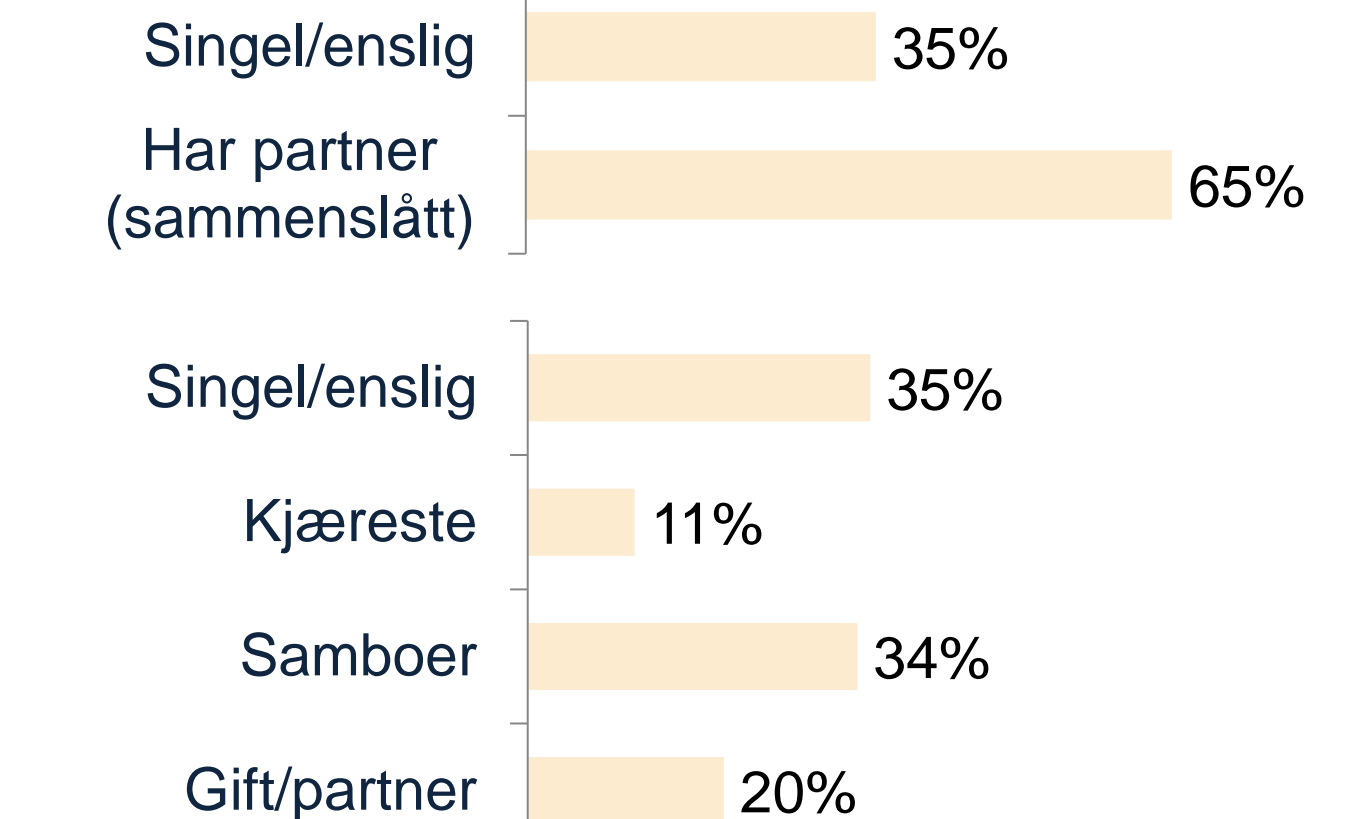
Hovedbeskjeftigelse



Stilling



Sivilstatus



Oppsummering av funn



Oppsummering av funn 1/2

1

7 av 10 oppgir å ha en menstruasjonssyklus. 2 av 10 har ikke det, og det skyldes at de aller fleste - 8 av 10 - bruker hormonell prevensjon. Det er hovedsakelig hormonspiral som benyttes (38%), og det for å beskytte mot graviditet (76%), for å slippe blødninger eller få svakere blødninger (60%) og/eller mot syklusrelaterte plager/endringer (30%).

2

Nesten alle opplever eller har opplevd *fysiske* plager/endringer i forbindelse med ulike faser av menstruasjonssyklus, og 7 av 10 oppgir *psykiske* plager/endringer. For de fleste gjelder det vondt/kramper i nedre del av magen (75%), oppblåsthet (65%), lavere energinivå/ tretthet (58%) og/eller vondt i ryggen/korsryggen (54%). Andre vanlige *fysiske* plager/endringer er kviser/uren hud (48%), ømme bryster (44%) og diaré/forstoppelse (39%). Vanlige *psykiske* plager/endringer er humørsvingninger (49%), nedstemthet/ tristhet (43%) og irritabilitet/sinne (42%). De under 30 år - spesielt de yngste som er 16 til 24 år - opplever plagene/endringene.

3

For hele 8 av 10 har de fysiske og psykiske plager/endringer også utover de dagene de blør. For 6 av 10 går plagene/endringene i perioden mellom eggøsning og menstruasjon (PMS) utover livskvaliteten. I fjorårets undersøkelse så vi det samme: For 4 av 10 gjør menstruasjonssmertene så vondt at det er vanskelig å fungere i hverdagen.

4

8 av 10 bruker medisiner eller annet for å lindre/forebygge menstruasjonssyklusrelaterte plager/endringer. Det som er mest brukt er reseptfrie smertestillende medisiner (68% i år og 67% i fjor), etterfulgt av varmepute (34%) og p-piller (23%). De under 30 år - spesielt de yngste som er 16 til 24 år - bruker flere metoder for å lindre/forebygge menstruasjonssyklusrelaterte plager/endringer enn de som er 30 år eller eldre.

5

Flesteparten - nesten halvparten - har *ikke* opplevd at plager/endringer i forbindelse med menstruasjonssyklus har påvirket relasjonen med nåværende eller tidligere partner. 2 av 10 har opplevd det, og da har det hovedsakelig vært på grunn av humørsvingninger, irritabilitet, smerter, endret sexlyst og nedstemthet.

Oppsummering av funn 2/2

6

Hele 85% har ikke inntrykk av at det er aksept i samfunnet for å være borte fra skole/jobb i forbindelse med menstruasjonssyklusrelaterte plager/endringer. 4 av 10 svarer faktisk at de har inntrykk av at det *ikke* er aksept for det *i det hele tatt*. I fjor så vi samme tendens: 6 av 10 svarte at de hadde en opplevelse av at det *ikke* er akseptabelt å være borte fra jobb og/eller skole i forbindelse med menstruasjonssmerter.

7

7 av 10 opplever at deres produktivitet på arbeidsplassen/skolen påvirkes negativt av mensene (de dagene de blør) og/eller av syklusen (hele måneden). Det er hovedsakelig de dagene kvinnene blør, og ikke nødvendigvis hele måneden, at produktiviteten på arbeidsplassen/skolen blir negativt påvirket. 5 av 10 oppgir at produktiviteten påvirkes av mensene de dagene de blør. 3 av 10 oppgir at produktiviteten påvirkes av syklusen hele måneden. Flesteparten oppgir at det skyldes smerter, ubehag, tretthet, nedstemthet, dårligere humør og blødninger som påvirker konsentrasjonen, fokuset og produktiviteten. Det er hovedsakelig de yngste - aldersgruppen 16 til 24 år - som opplever dette.

8

Halvparten av respondentene savner tilrettelegging for menstruasjon og syklus på sin arbeidsplass/skole. Det som i størst grad savnes er muligheten til hjemmekontor, åpenhet, forståelse og aksept for å være både fysisk og psykisk redusert/syk på jobb/skole eller å måtte ta seg fri, tilrettelagte arbeids- og skoledager (mer fleksibel arbeidstid, redusert arbeidsmengde og/eller andre arbeidsoppgaver), flere pauser til å hvile/skifte bind og tampong/ta smertestillende, flere (egne) gyldige fraværsdager/egenmeldinger for menstruasjon, gratis sanitærprodukter og smertestillende tilgjengelig og egne hvile-/pause-rom.

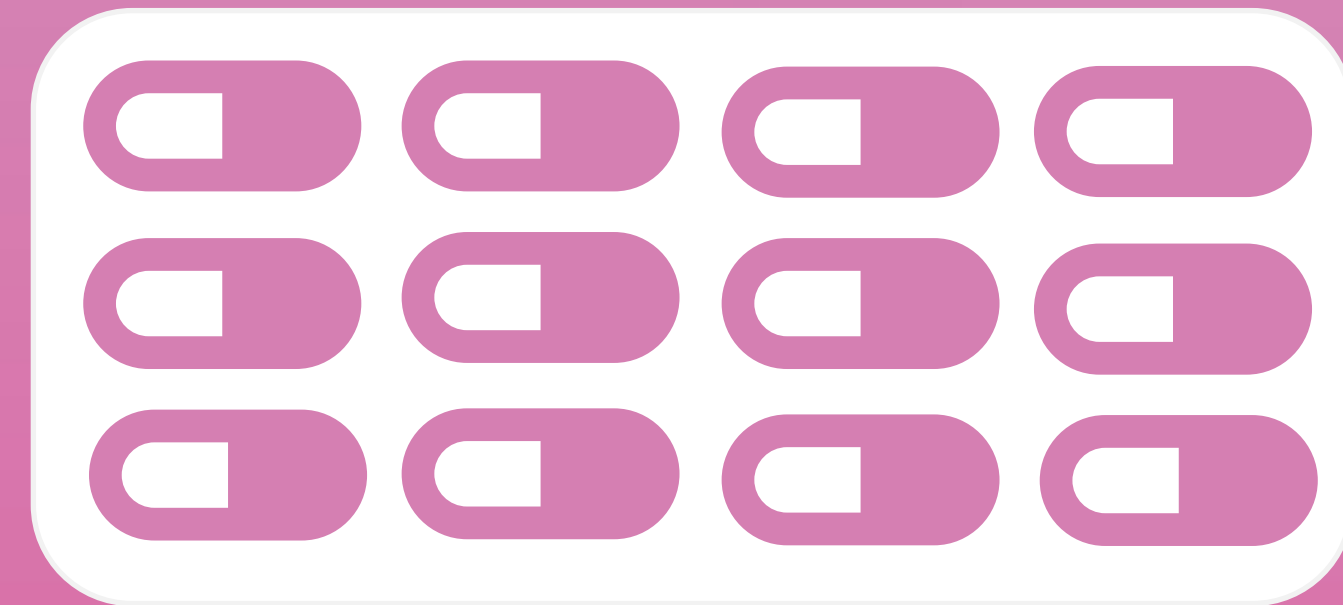
9

Flere oppgir at de er usikre på om det snakkes om mensene og syklus på sin arbeidsplass, eller at det ikke snakkes om i det hele tatt. 3 av 10 oppgir å ha snakket med sine kolleger om det, men få oppgir å ha snakket med sin leder, eller at leder har snakket med dem.

10

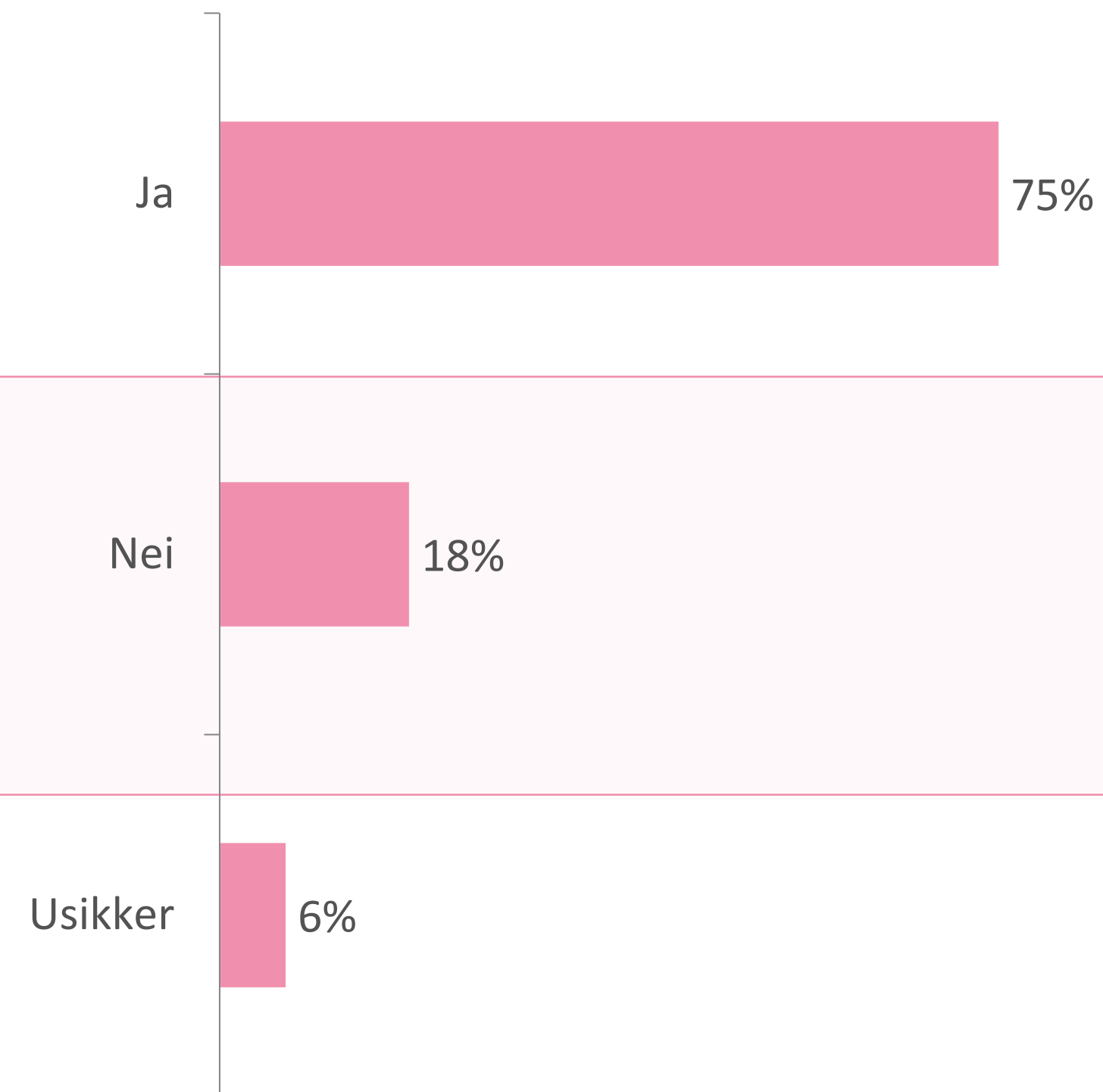
7 av 10 oppgir at de loggfører eller tidligere har loggført menstruasjonssyklusen sin, hovedsakelig med app (55%). 88% av de som loggfører eller tidligere har loggført syklusen sin oppgir å bruke det som prevensjon, såkalte «sikre perioder», og gjerne da med app (77%). Men flesteparten - 9 av 10 - har ikke brukt syklus som prevensjon. Av de som gjør eller har gjort det, har flesteparten heller ikke blitt gravide som følge av det. 7 av 10 oppgir at de tilegner seg kunnskap om syklus gjennom internett/Google, etterfulgt av lege, gynekolog, helsesykepleier eller lignende (46%), og venner (35%).

Menstruasjonssyklus og hormonell prevensjon

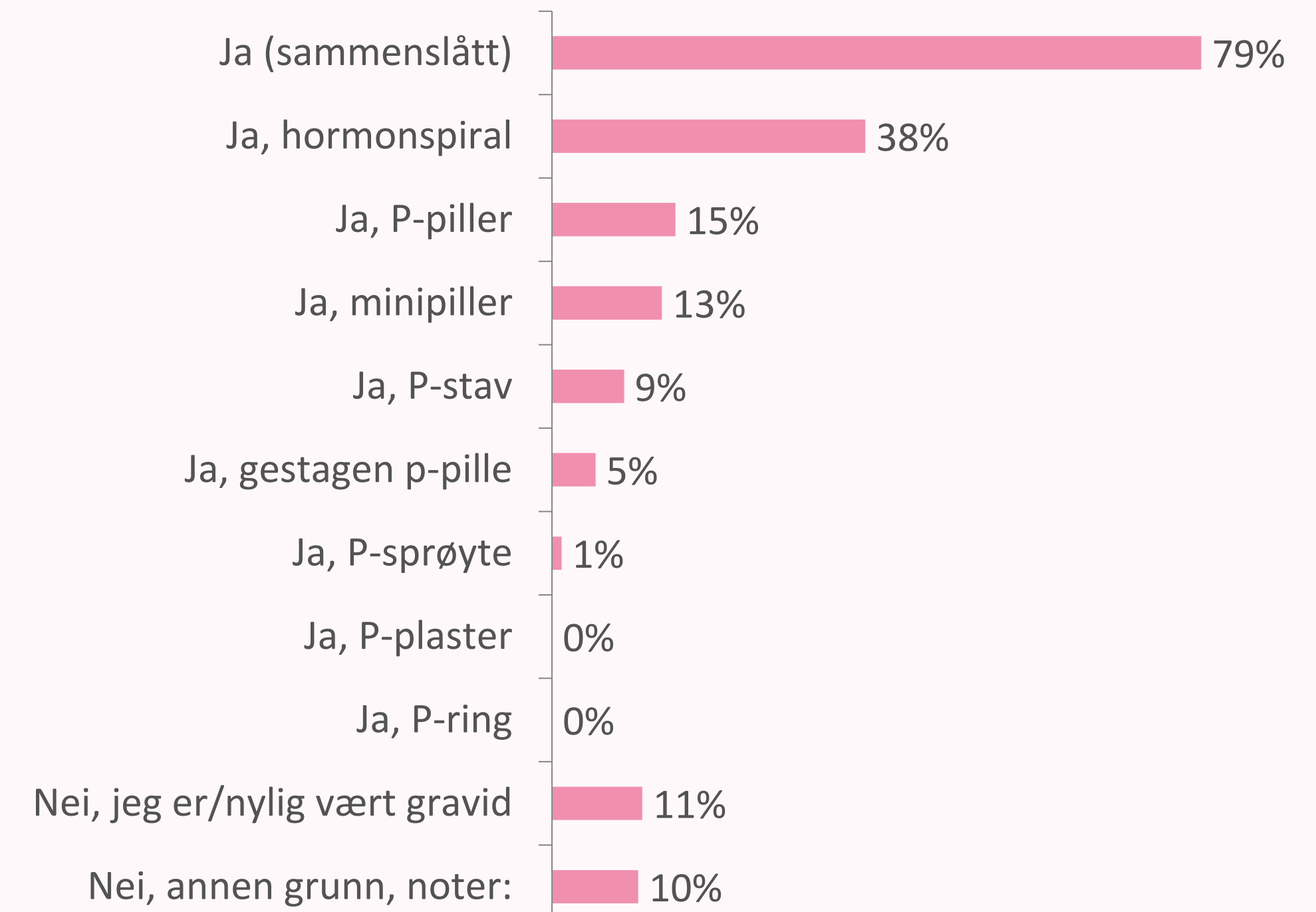


7 av 10 oppgir å ha en menstruasjonssyklus. 2 av 10 har ikke det, og det skyldes at de aller fleste av dem - 8 av 10 - bruker hormonell prevensjon, hovedsakelig hormonspiral.

Har du en menstruasjonssyklus?



Er årsaken til at du ikke har en menstruasjonssyklus at du bruker hormonell prevensjon?



Signifikant flere i den yngste aldersgruppen - 16 til 24 år - oppgir å ikke ha menstruasjonssyklus (26%), hovedsakelig fordi de bruker hormonell prevensjon (89%). Dette gjelder for så vidt de fleste under 30 år; de oppgir også i større grad å ikke ha en syklus fordi de bruker hormonell prevensjon (87%).

Har du en menstruasjonssyklus?

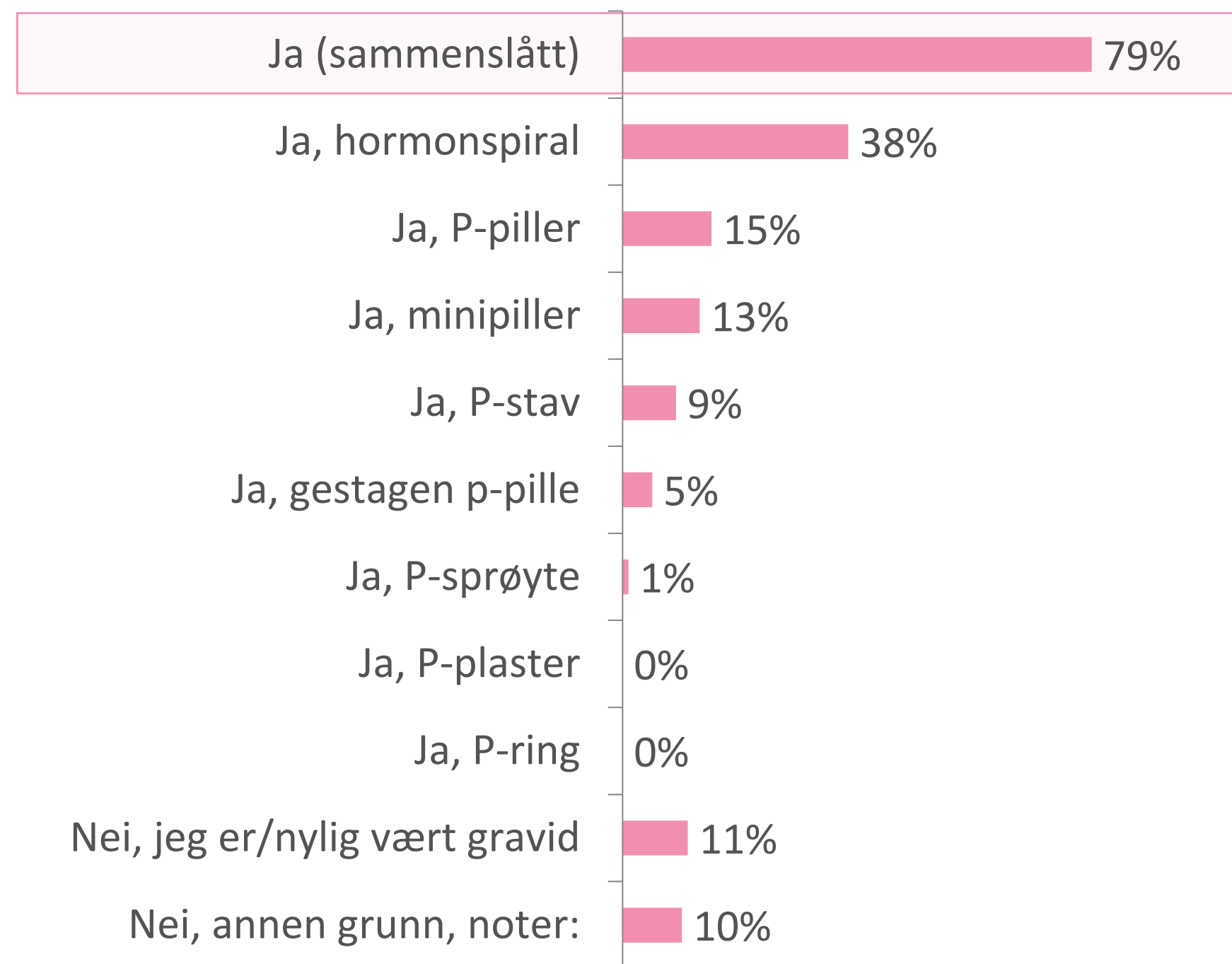
Antall intervju: 1015

Er årsaken til at du ikke har en menstruasjonssyklus at du bruker hormonell prevensjon?

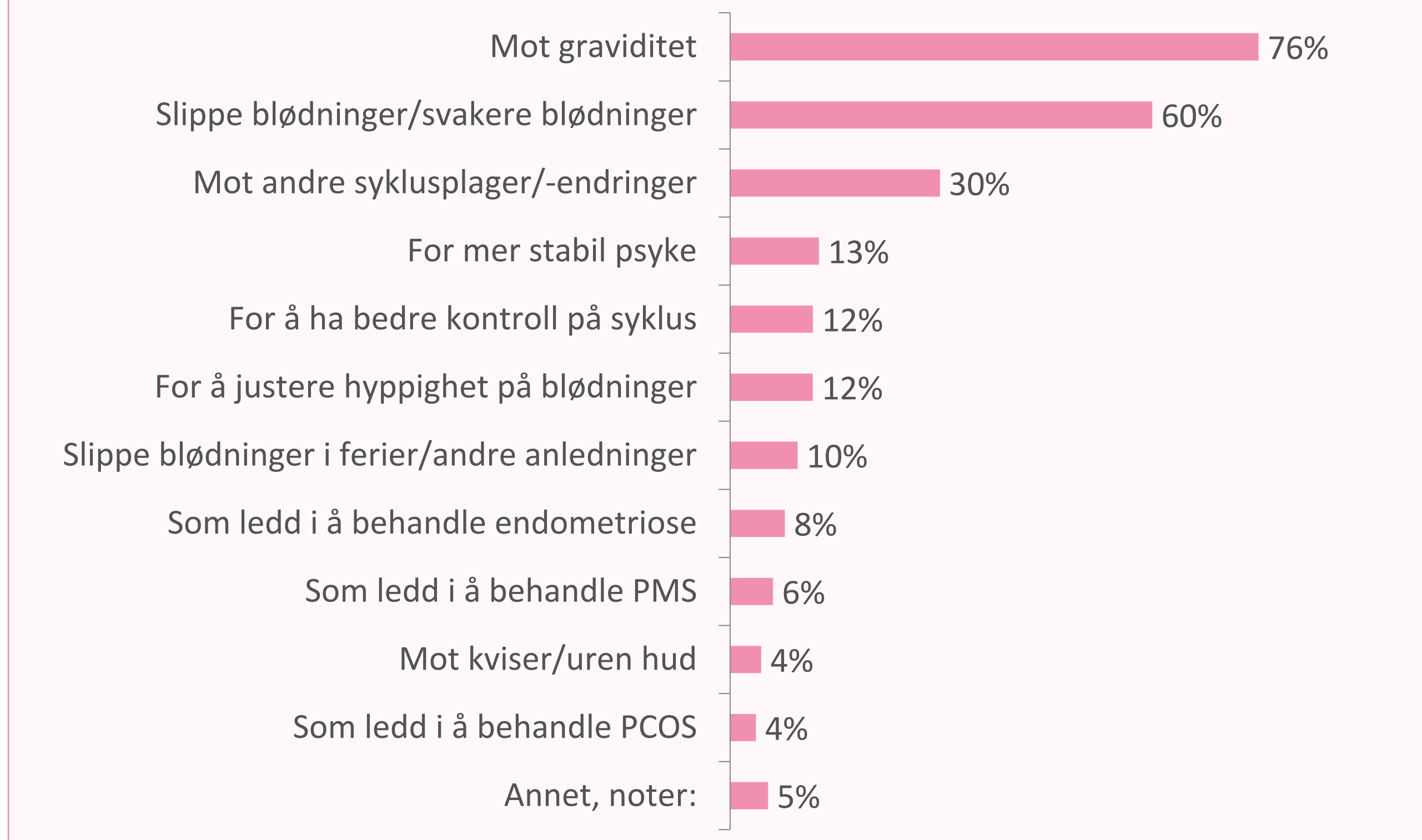
Antall intervju: 184. Filter: Til de som nei, ikke har en menstruasjonssyklus

8 av 10 kvinner oppgir som nevnt at de ikke har menstruasjonssyklus fordi de bruker hormonell prevensjon, hovedsakelig mot graviditet (76%), for å slippe blødninger eller få svakere blødninger (60%) og/eller mot syklusrelaterte plager/endringer (30%).

Er årsaken til at du ikke har en menstruasjonssyklus at du bruker hormonell prevensjon?



Hva er grunnen(e) til at du bruker hormonell prevensjon?



Det er spesielt de under 30 år som oppgir at de bruker hormonell prevensjon for å slippe blødninger eller få svakere blødninger (69%), og/eller mot syklusrelaterte plager/endringer (37%).

Er årsaken til at du ikke har en menstruasjonssyklus at du bruker hormonell prevensjon?

Antall intervju: 184. Filter: Til de som nei, ikke har en menstruasjonssyklus

Hva er grunnen(e) til at du bruker hormonell prevensjon?

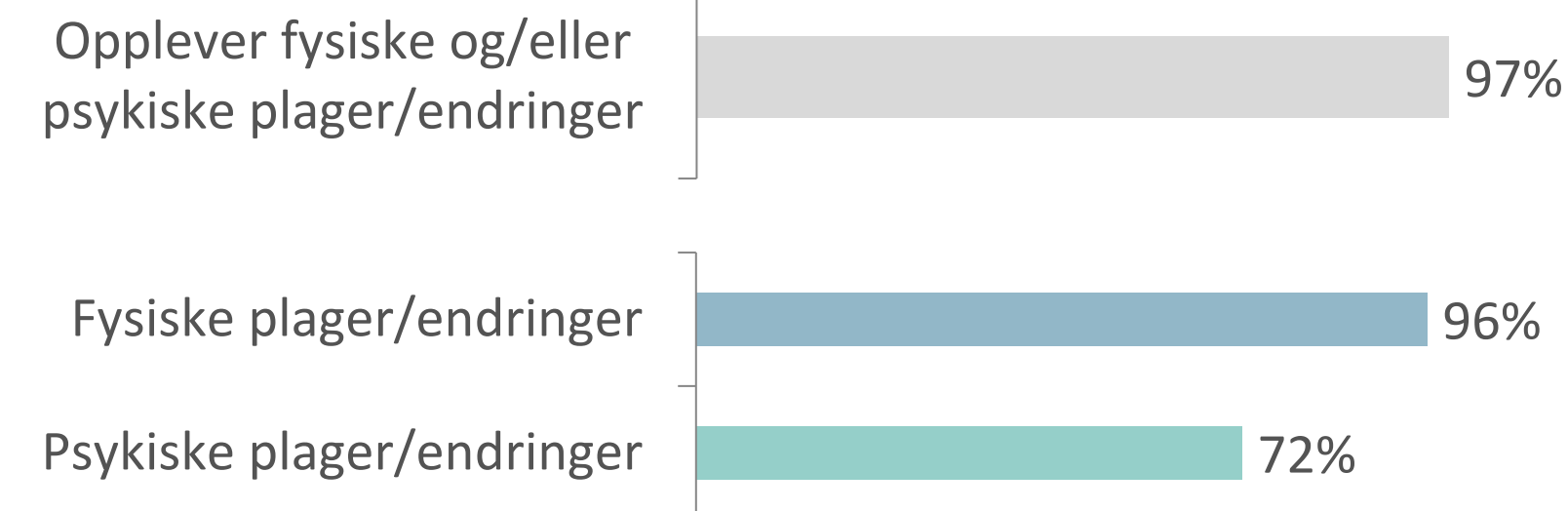
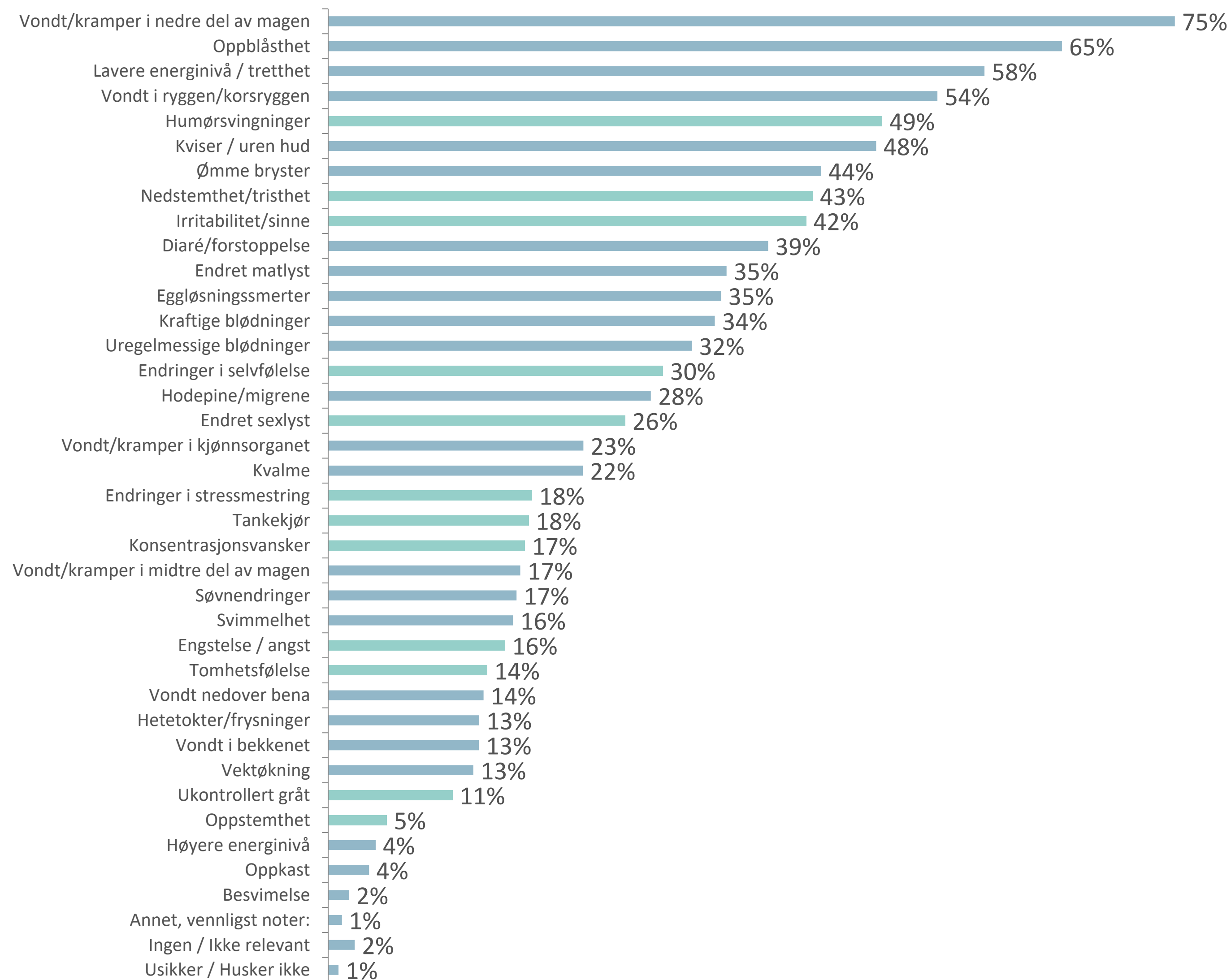
Antall intervju: 145. Filter: Til de som ikke har menstruasjonssyklus fordi de bruker hormonell prevensjon



Fysiske og psykiske endringer i forbindelse med menstruasjonssyklus

Hele 97% av de spurte kvinnene opplever eller har opplevd fysiske og/eller psykiske plager/endringer i forbindelse med menstruasjonssyklus. For de fleste er det vondt/kramper i nedre del av magen (75%), oppblåsthet (65%), lavere energinivå/ tretthet (58%) og/eller vondt i ryggen/korsryggen (54%).

Hvilke plager/endringer opplever/opplevde du i forbindelse med ulike faser av menstruasjonssyklus?



Andre vanlige *fysiske* plager/endringer er kviser/uren hud (48%), ømme bryster (44%) og diaré/forstoppelse (39%). Se neste lysbilde for egen graf med fysiske plager/endringer.

Vanlige *psykiske* plager/endringer er humørsvingninger (49%), nedstemthet/ tristhet (43%) og irritabilitet/sinne (42%). Se neste lysbilde for egen graf med psykiske plager/endringer.

Svært få opplever eller har opplevd mer positive endringer i forbindelse med ulike faser av menstruasjonssyklus, som oppstemthet (5%) og/eller høyere energinivå (4%).

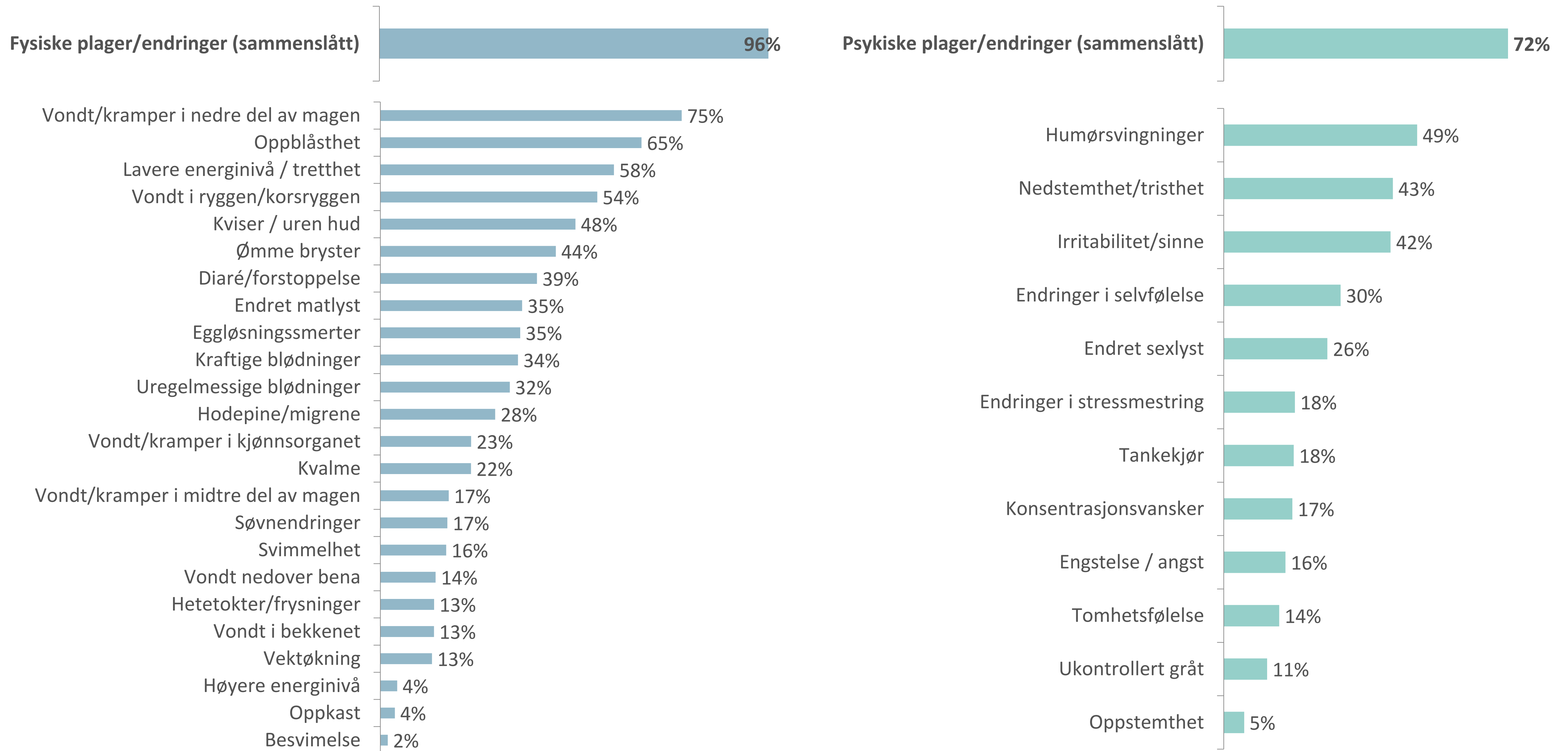
De som ikke har menstruasjonssyklus oppgir i større grad å oppleve kraftige blødninger (42 mot 32%). Ellers nevnes flere av plagene/endringene i signifikant større grad av de med en syklus.

I fjorårets undersøkelse oppga nesten alle som hadde menstruasjonssmerter at de vanligvis får vondt i magen (hovedsakelig nedre del av magen) og/eller er oppblåst (94%). Flere oppga også vondt i ryggen/korsryggen (62%). Diaré/forstoppelse (45%) og ømme bryster (44%) var også andre vanlige smerter/plager.

Hvilke plager/endringer opplever/opplevde du i forbindelse med ulike faser av menstruasjonssyklus?

Antall intervju: 943.

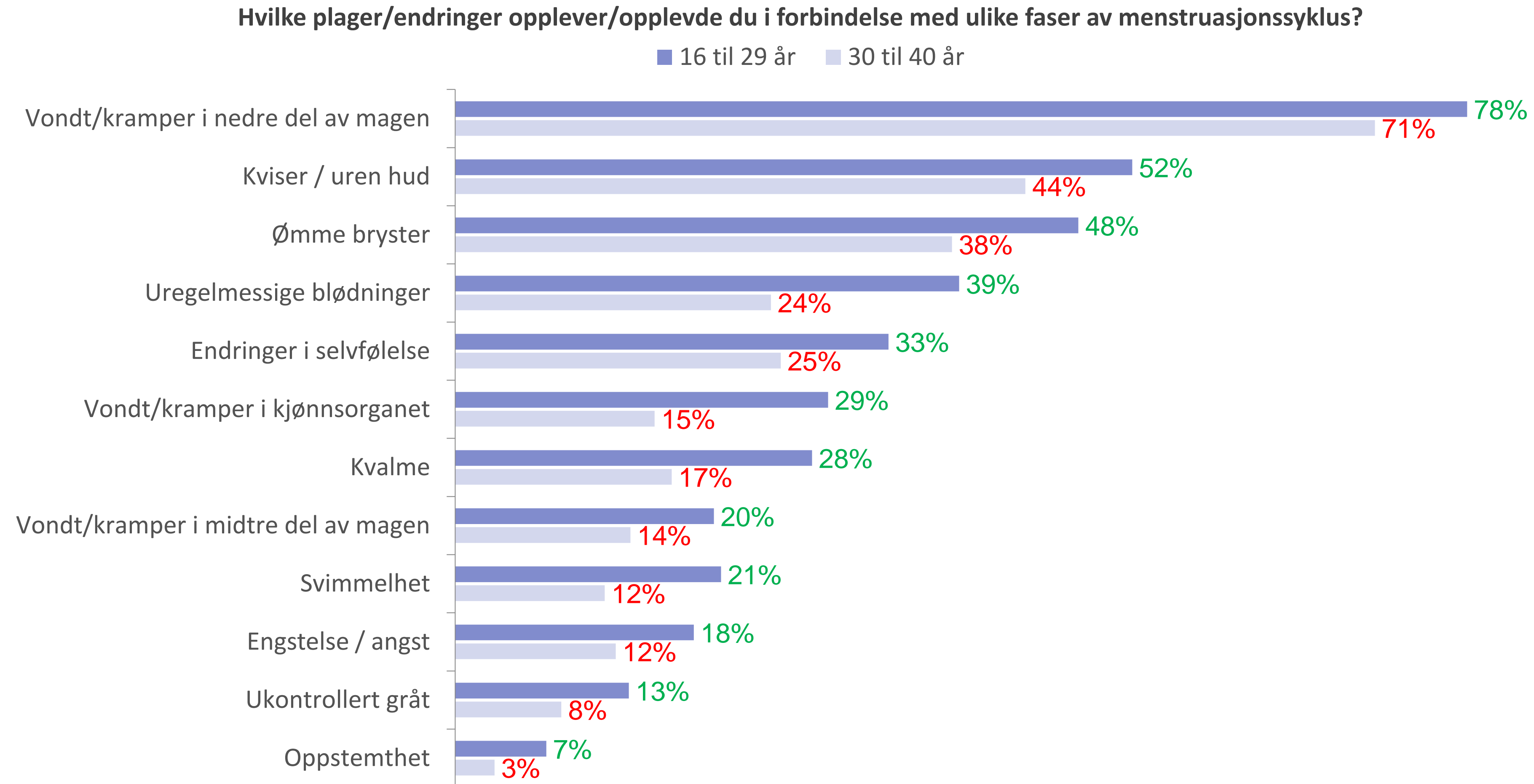
Nesten alle opplever eller har opplevd *fysiske* endringer i forbindelse med ulike faser av menstruasjonssyklus, og 7 av 10 oppgir *psykiske* endringer.



Hvilke plager/endringer opplever/opplevde du i forbindelse med ulike faser av menstruasjonssyklus?

Antall intervju: 943.

De under 30 år - spesielt de aller yngste (16 til 24 år) - svarer i større grad at de opplever eller har opplevd flere av endringene, både fysiske og psykiske, i forbindelse med ulike faser av menstruasjonssyklus.



Den samme tendensen så vi i fjorårets undersøkelse, hvor de yngste i større grad oppgav å få ømme bryster, vondt i midtre del av magen og kvalme.

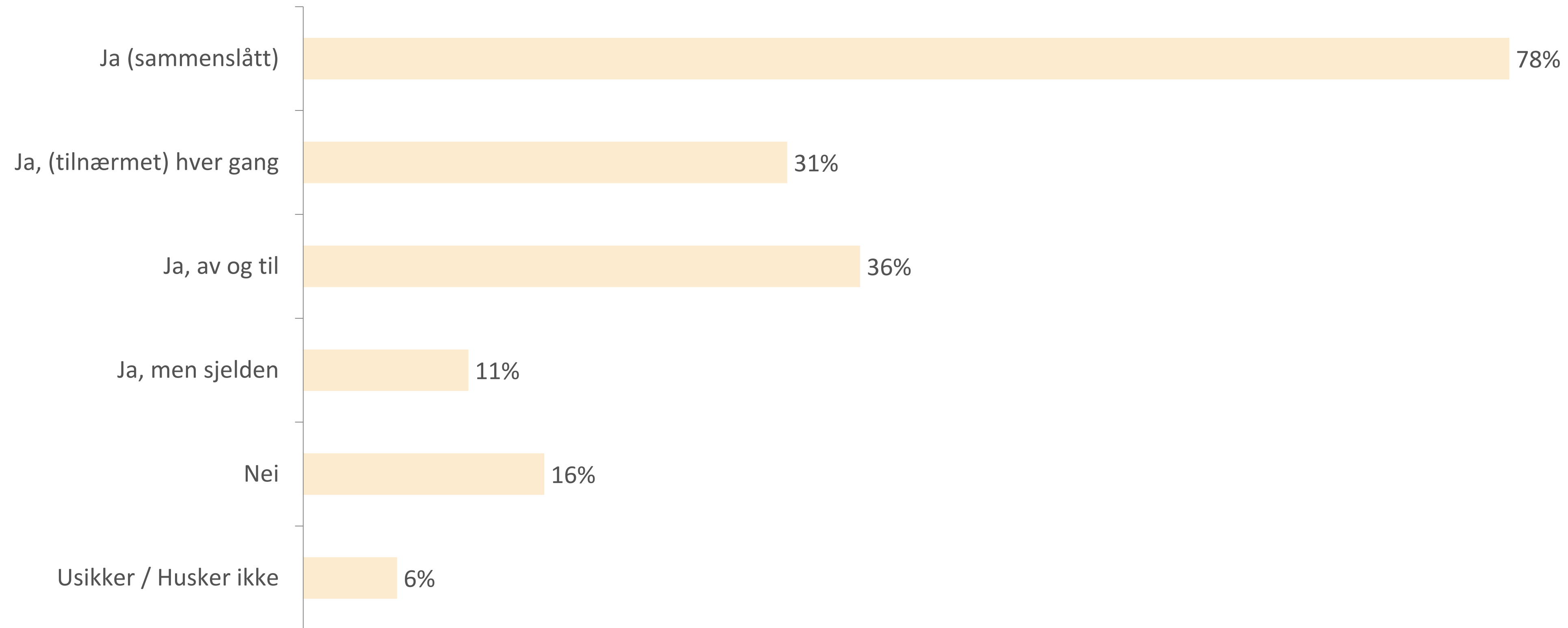
Hvilke plager/endringer opplever/opplevde du i forbindelse med ulike faser av menstruasjonssyklus?

Antall intervju: 943.

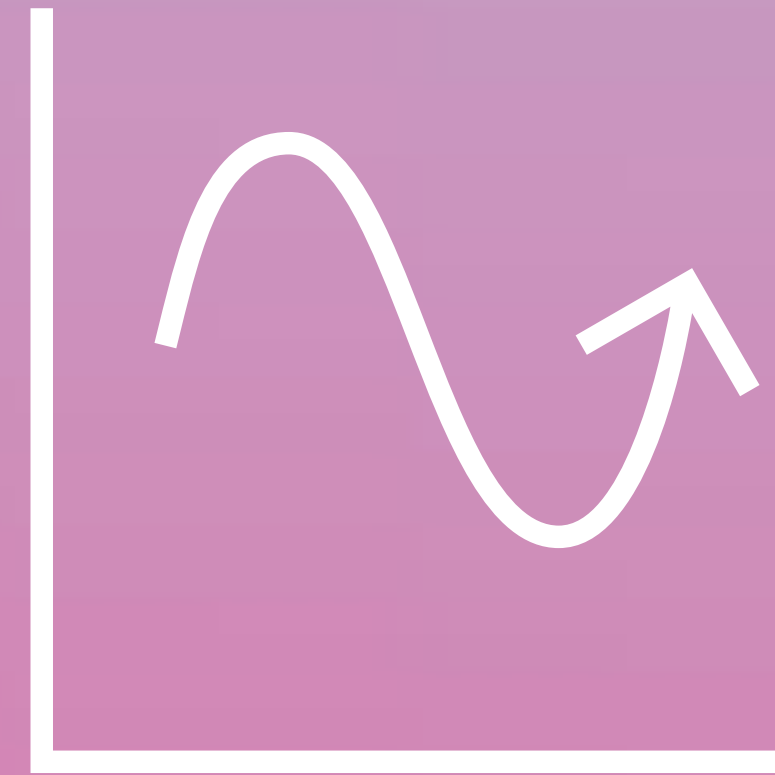
Siden listen over plager/endringer er så lang, har vi i denne grafen bare tatt med de plagene/endringene med signifikante forskjeller.

8 av 10 har (hatt) plager/endringer utover de dagene de blør.

Har/hadde du plager/endringer tilknyttet menstruasjonssyklus, utover de dagene du blør/blødde?



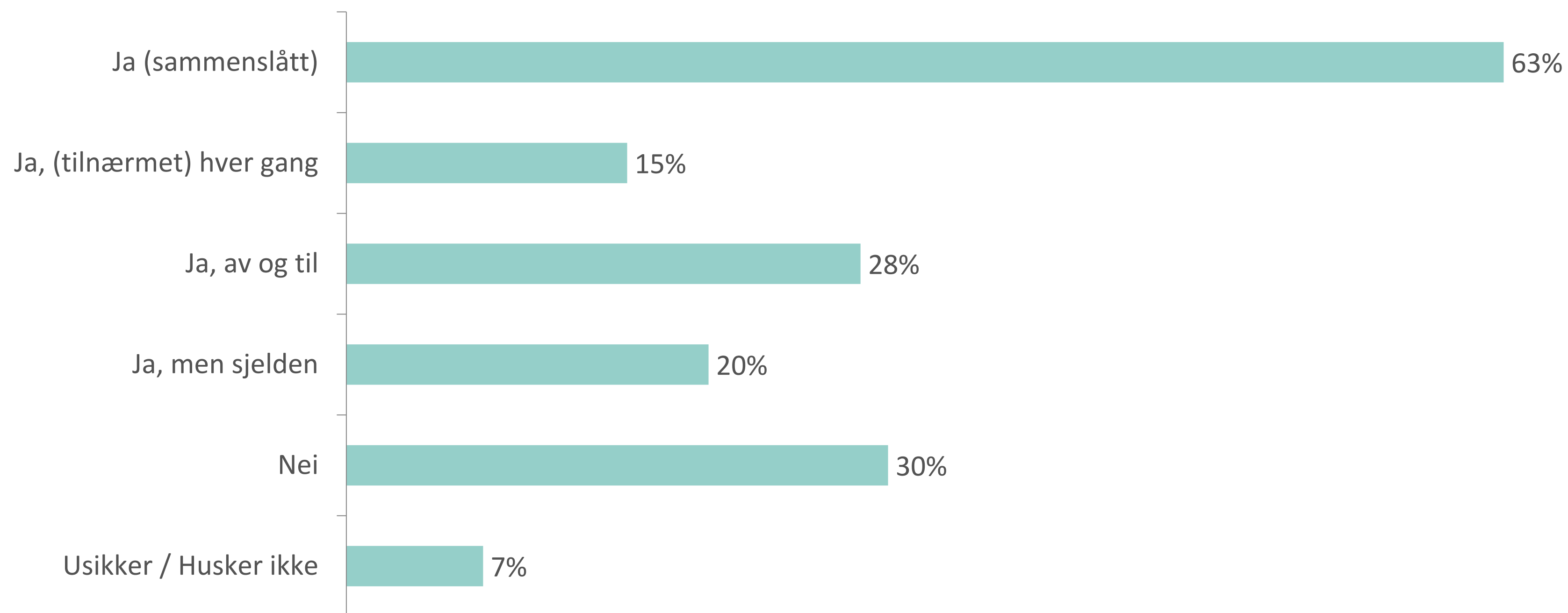
Det er i større grad de under 30 år som har (hatt) plager/endringer utover de dagene de blør (83% mot 73% i alderen 30 til 40 år).



Tilpasninger og medisinerings på grunn av menstruasjonssyklusrelaterte plager/endringer

6 av 10 oppgir å ha (hatt) plager/endringer i perioden mellom eggøsning og menstruasjon (PMS) som har gått utover livskvaliteten. 3 av 10 oppgir å ikke ha (hatt) det.

Har/hadde du plager/endringer i perioden mellom eggøsning og menstruasjon (PMS), som går/gikk utover din livskvalitet?



Det er i større grad de som er 16 til 24 år som har (hatt) plager/endringer i perioden mellom eggøsning og menstruasjon (PMS) som har gått utover livskvaliteten (71%).

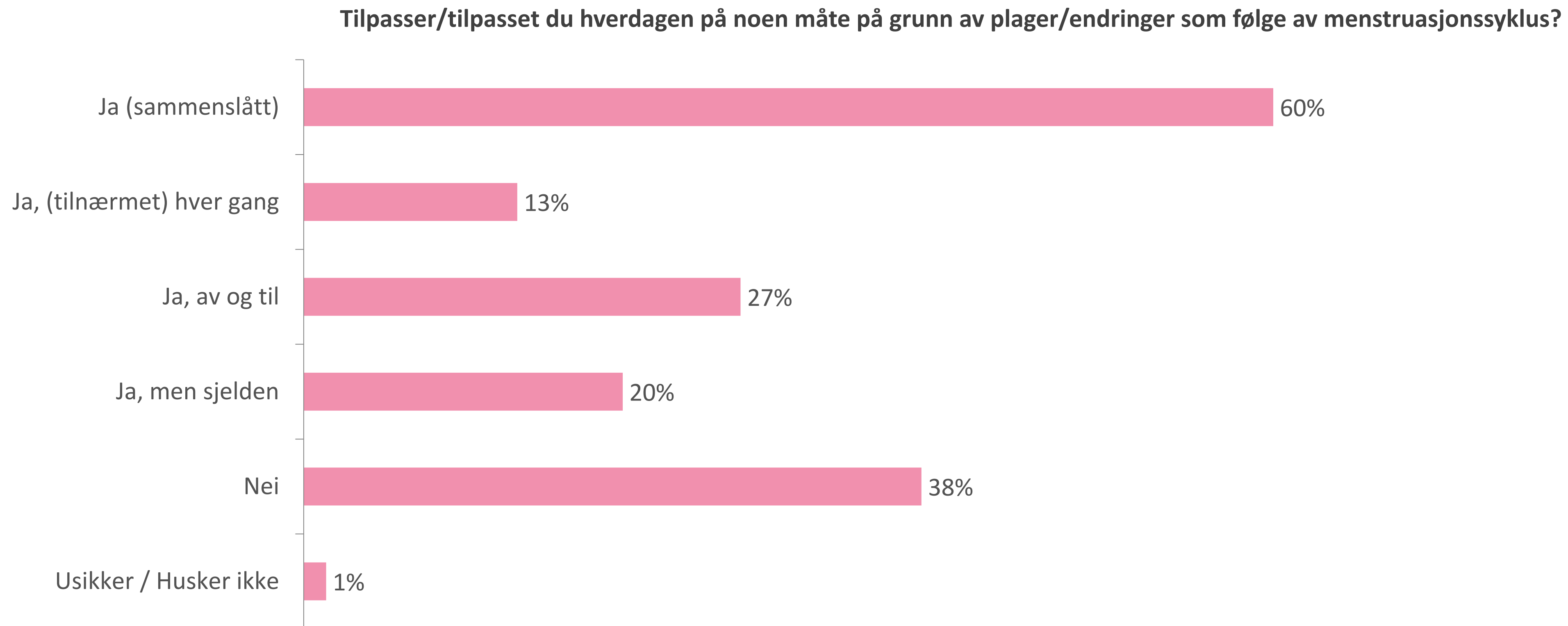
De som er ansatt *deltid* i bedrift/virksomhet oppgir i signifikant større grad at de har (hatt) plager/endringer i perioden mellom eggøsning og menstruasjon (PMS) som har gått utover livskvaliteten (70%). Det samme gjelder de som oppgir å ha kjæreste (75%).

I fjorårets undersøkelse så vi også at plager/endringer gikk ut over livskvaliteten: 4 av 10 oppga å ha menstruasjonssmerter som gjør så vondt at det er vanskelig å fungere i hverdagen.

Har/hadde du plager/endringer tilknyttet menstruasjonssyklus, utover de dagene du blør/blødde?

Antall intervju: 911. Filter: Til de som opplever plager/endringer og har menstruasjonssyklus

**6 av 10 oppgir å (ha) tilpasse(t) hverdagen på grunn av plager/endringer som følge av menstruasjonssyklus.
4 av 10 har ikke det.**



Det er i større grad de under 30 år som oppgir å (ha) tilpasse(t) hverdagen på grunn av plager/endringer som følge av menstruasjonssyklus (65% mot 55% i alderen 30 til 40 år).

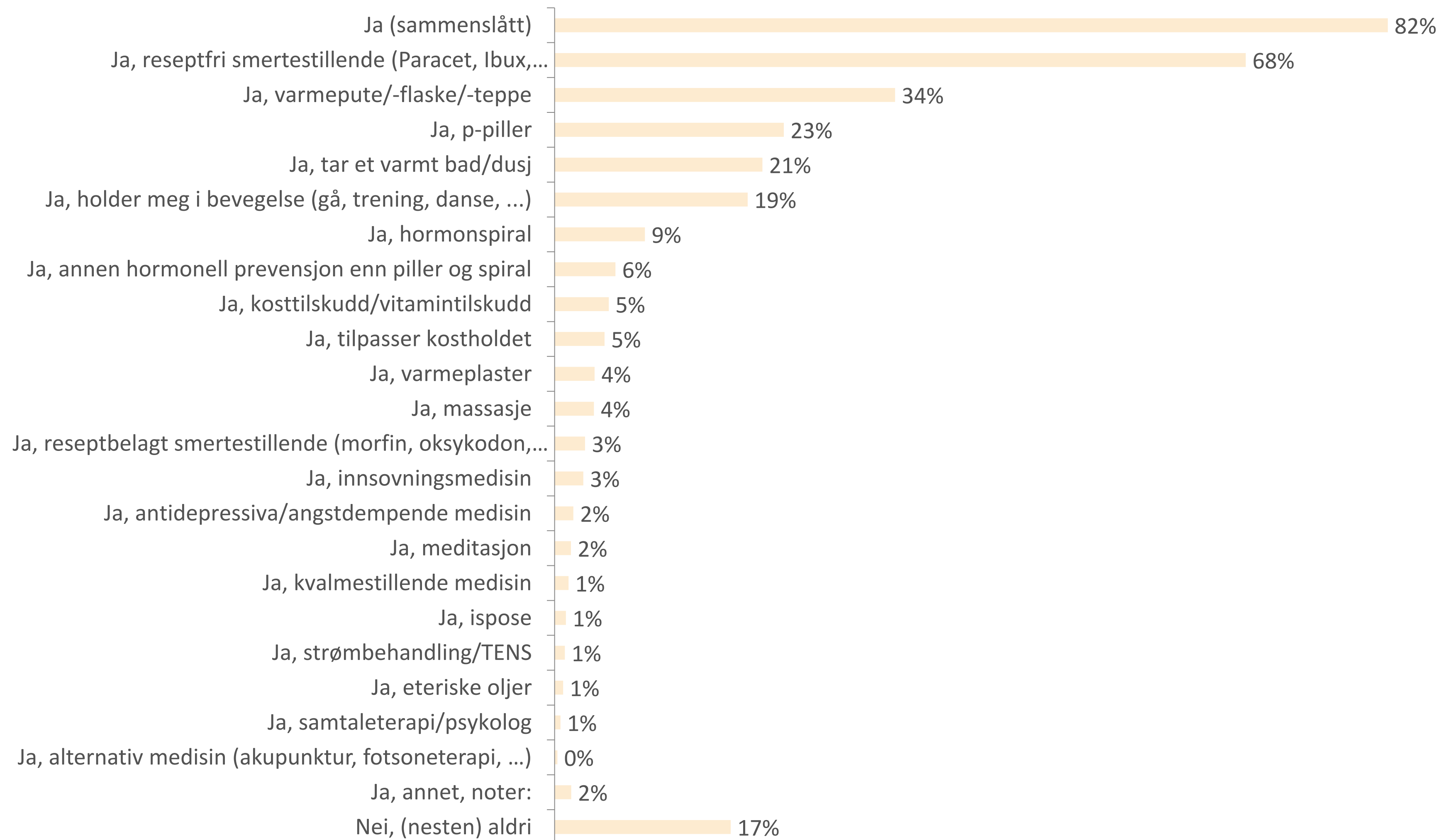
De som er ansatt *deltid* i bedrift/virksomhet oppgir i signifikant større grad å (ha) tilpasse(t) hverdagen på grunn av plager/endringer som følge av menstruasjonssyklus (70 mot 60% som jobber *heltid*).

Har/hadde du plager/endringer tilknyttet menstruasjonssyklus, utover de dagene du blør/blødde?

Antall intervju: 911. Filter: Til de som opplever plager/endringer og har menstruasjonssyklus

8 av 10 bruker medisiner eller annet for å lindre/forebygge menstruasjonssyklusrelaterte plager/endringer. Det som er mest brukt er reseptfrie smertestillende medisiner (68% i år og 67% i fjor), etterfulgt av varmepute (34%) og p-piller (23%). 2 av 10 bruker (nesten) aldri medisiner eller annet for å lindre/forebygge slike plager/endringer.

Bruker/brukte du medisiner eller annet for å lindre/forebygge menstruasjonssyklusrelaterte plager/endringer?



De under 30 år - spesielt de aller yngste (16 til 24 år) - bruker flere metoder for å lindre/forebygge menstruasjonssyklusrelaterte plager/endringer enn de som er 30 år eller eldre. Se neste lysbilde for visuell fremstilling.

De som oppgir å *ikke* ha en menstruasjonssyklus oppgir i større grad enn de som *har* en syklus å bruke reseptfri smertestillende (79% mot 66%). Mens de som har en syklus i større grad oppgir at de holder seg i bevegelse (20% mot 13%) og tilpasser kostholdet (6%).

De som jobber *deltid* oppgir i større grad å bruke medisiner eller annet for å lindre/forebygge menstruasjonssyklusrelaterte plager/endringer enn de som jobber *heltid* (88 mot 79%). 41 mot 30% oppgir å bruke reseptfri smertestillende.

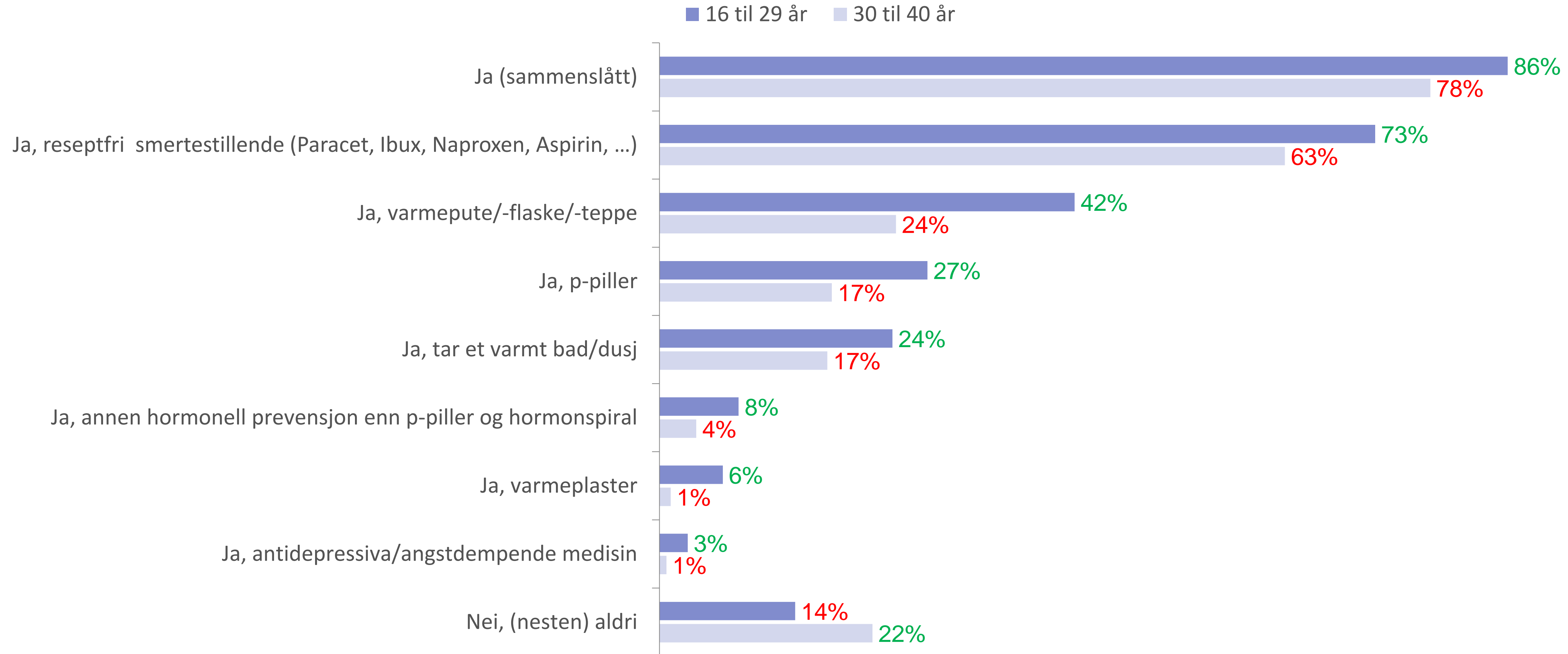
De som har kjæreste oppgir i større grad å bruke medisiner eller annet (94%). 81% oppgir å bruke reseptfri smertestillende.

Har/hadde du plager/endringer tilknyttet menstruasjonssyklus, utover de dagene du blør/blødde?

Antall intervju: 911. Filter: Til de som opplever plager/endringer og har menstruasjonssyklus

De under 30 år - spesielt de aller yngste (16 til 24 år) - bruker flere metoder for å lindre/forebygge menstruasjonssyklusrelaterte plager/endringer enn de som er 30 år eller eldre.

Bruker/brukte du medisiner eller annet for å lindre/forebygge menstruasjonssyklusrelaterte plager/endringer?

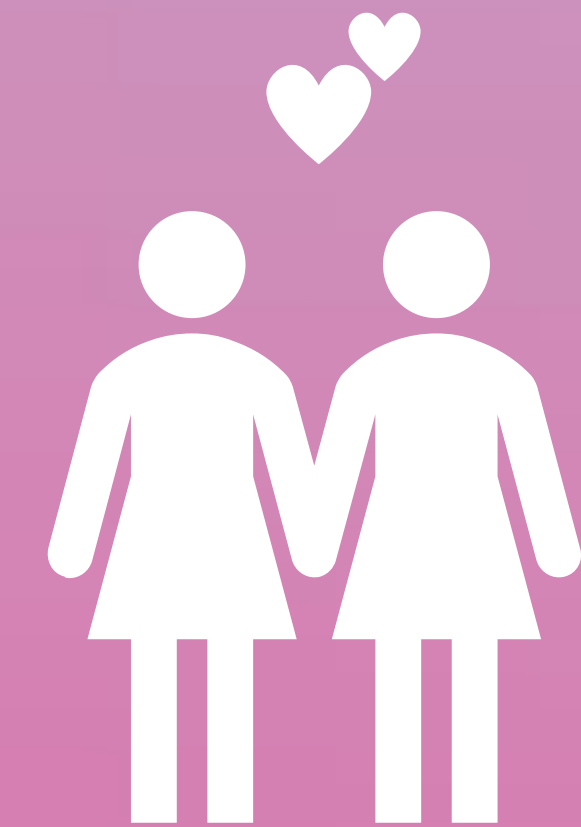
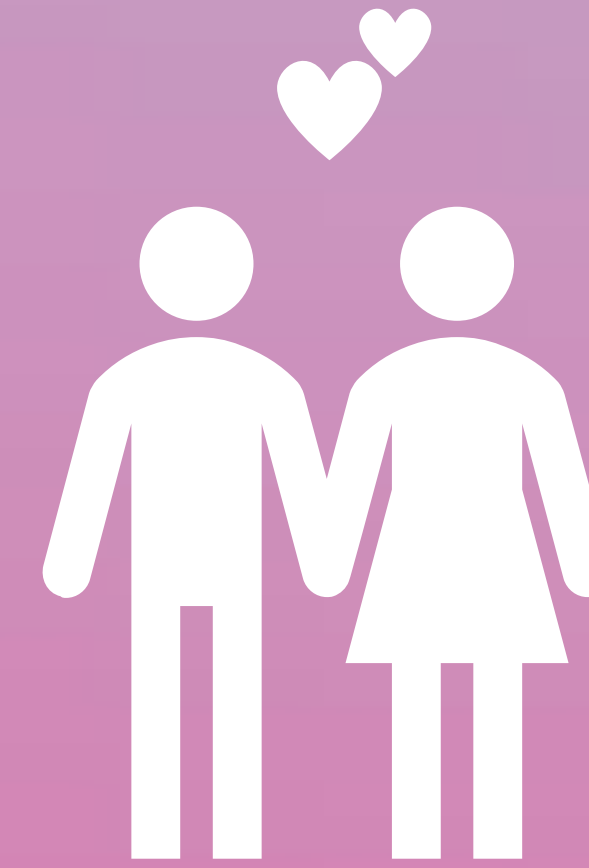


Den samme tendensen så vi i fjor, hvor de yngste i større grad brukte prevensjon (p-piller, hormonspiral eller annen prevensjon) for å lindre/forebygge menssmerter (41%).

Hvilke plager/endringer opplever/opplevde du i forbindelse med ulike faser av menstruasjonssyklus?

Antall intervju: 943.

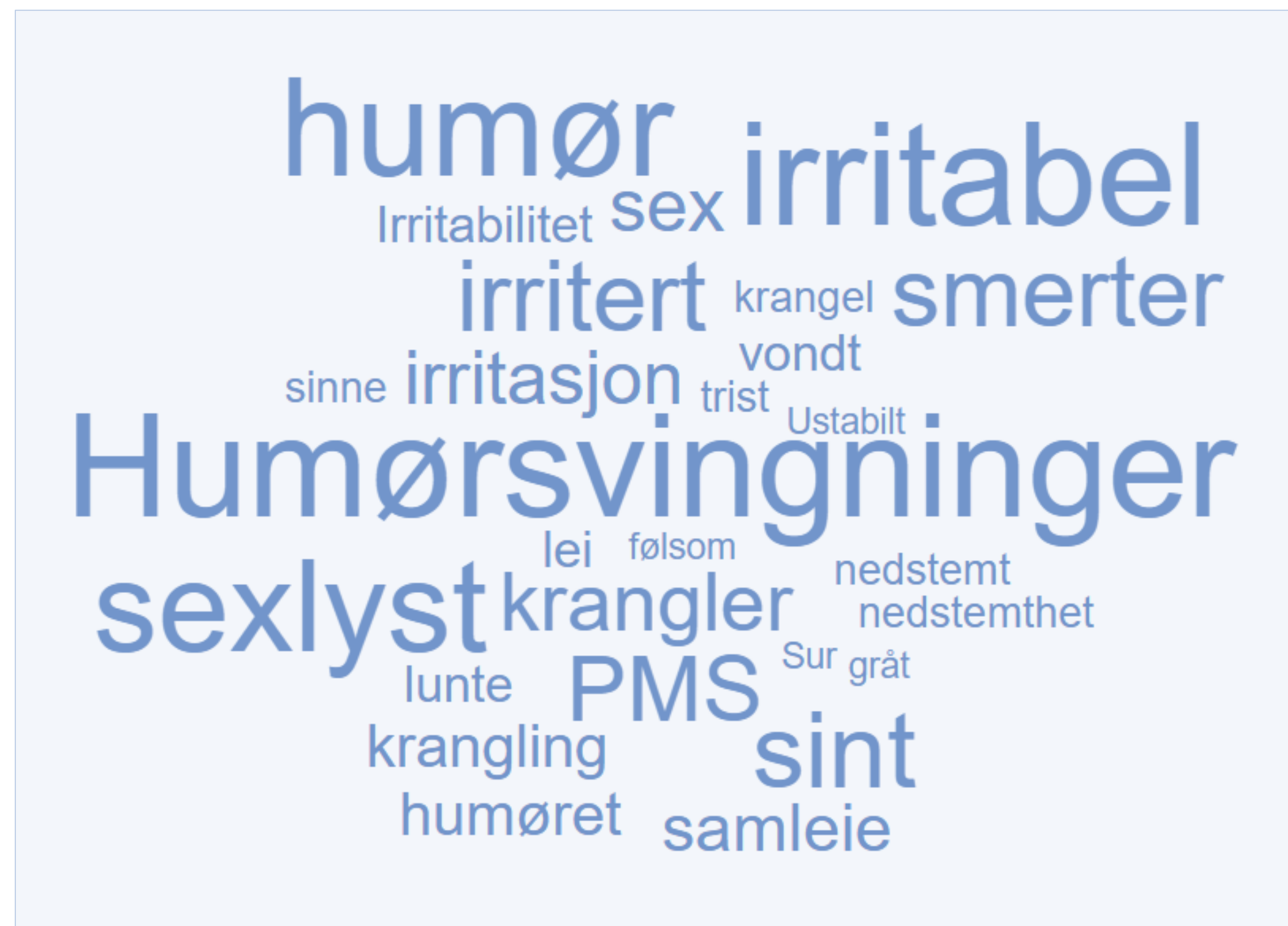
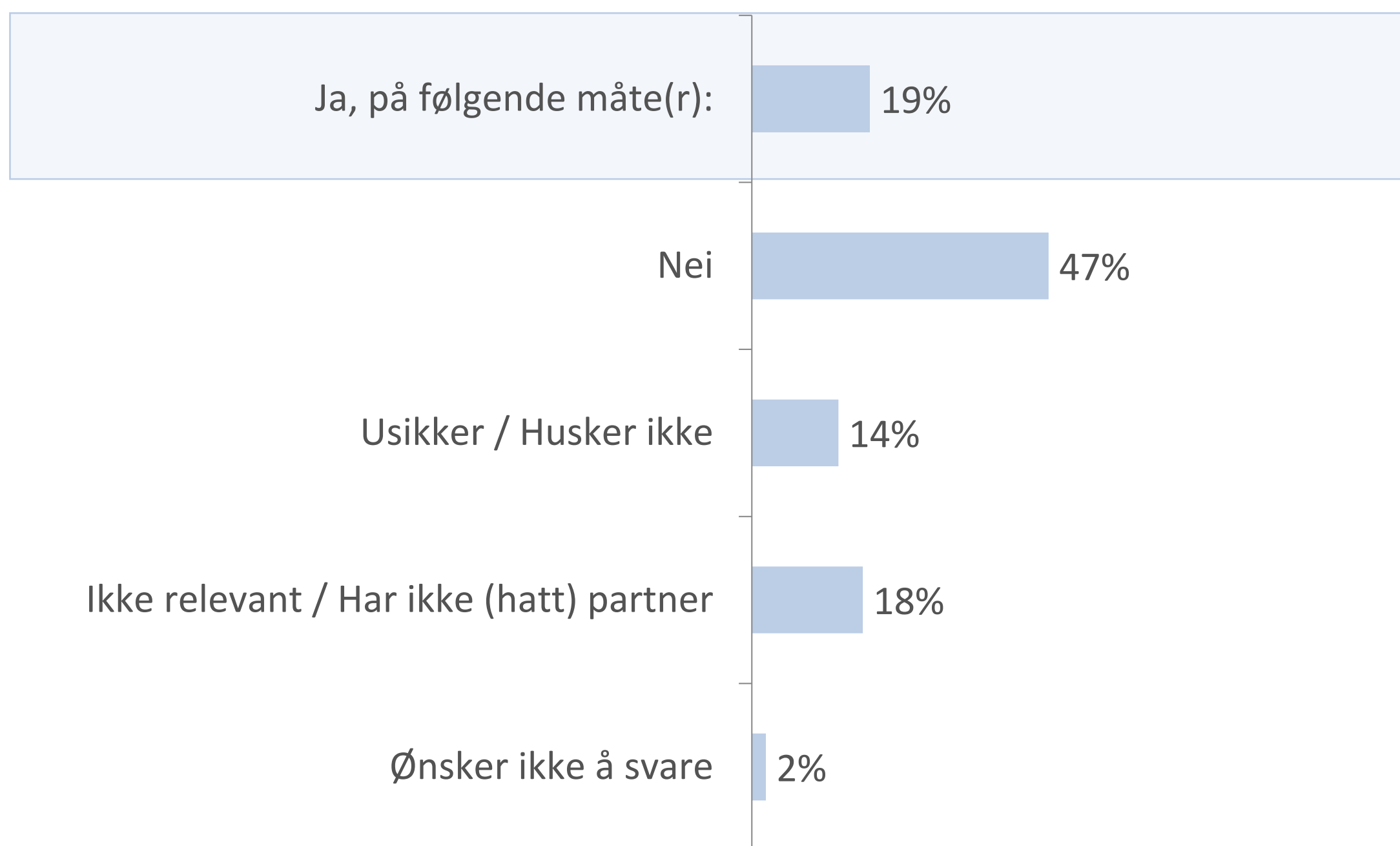
Siden listen over plager/endringer er så lang, har vi i denne grafen bare tatt med de plagene/endringene med signifikante forskjeller.



Menstruasjonssyklus og relasjon til partner

Flestetparten - nesten halvparten - har *ikke* opplevd at plager/endringer i forbindelse med menstruasjonssyklus har påvirket relasjonen med nåværende eller tidligere partner. 2 av 10 har opplevd det, og da har det hovedsakelig vært på grunn av humørsvingninger, irritabilitet, smerter, endret sexlyst og nedstemthet.

Har plager/endringer i forbindelse med menstruasjonssyklus påvirket relasjonen med din partner (nåværende eller tidligere)?



Har plager/endringer i forbindelse med menstruasjonssyklus påvirket relasjonen med din partner (nåværende eller tidligere)?

Antall intervju: 911. Filter: Til de som opplever plager/endringer og har menstruasjonssyklus

Utsagn fra kvinner mellom 16 og 40 år som har opplevd at plager/endringer i forbindelse med menstruasjonssyklus har påvirket relasjonen med nåværende eller tidligere partner

«Vanskelig for partner å se meg ha så mye vondt»

- Kvinne, 32 år med samboer

«... Mindre tilstede i forholdet, både fysisk og psykisk. Behov for alenetid.»

- Kvinne, 25 år med samboer

«Partner var kritisk til humørsvingninger/ PMS-plager/endret sexlyst.»

- Kvinne, 39 år med kjæreste

«Jeg må ofte "passes på" under menstruasjon fordi jeg ikke er i stand til å gjøre noe ...»

- Kvinne, 26 år med samboer

«Smerter i underliv og mellomblødninger som gjør det vanskelig å ha et regelmessig sexliv.»

- Kvinne, 36 år som er gift

«Nedstemthet og depressive perioder påvirker relasjonen. Vi må planlegge reise og aktivitet utenom de verste blødningsdagene.»

- Kvinne, 34 år som er gift

«Jeg blir veldig humørsyk uken før mens. Det kommer et voldsomt sinne enkelte dager, og jeg blir veldig irritert over de minste ting. Enkelte dager er det nesten uutholdelig, og kan ende i mye gråt. Jeg vil aller helst bare ligge i sengen og synes synd på meg selv disse dagene. Selv om jeg har informert partner om dette, fører det ofte til krangel.»

- Kvinne 36 år som nå er singel

«Pga. mye smerter og lite energi, er det ikke mye til overs for å styrke relasjonen med min partner. Jeg har av og til så vondt at jeg er sengeliggende mesteparten av dagen.»

- Kvinne, 25 år med samboer

«Hver måned mister jeg trua på forholdet til tross for at vi har vært sammen i 14 år. Jeg føler meg ikke attraherende og jeg blir ikke attrahert av min samboer.»

- Kvinne, 33 år med samboer

«Får veldig svingende humør, snakker krast til min samboer og det er tidvis vanskelig for han fordi min syklus er uregelmessig og kan vare veldig lenge. Synes synd på han og får dårlig samvittighet etterpå.»

- Kvinne, 22 år med samboer

«... Jeg kan ha vanskeligere for å huske ting de forteller meg. Klarer ikke å følge med i samtaler vi har pga. ekstra konsentrasjonsvansker.»

- Kvinne, 26 år med samboer

«Bidro til slutt på forholdet. Plagene økte, så tok slutt kanskje noe tidligere enn ellers ... Har ikke søkt/ønsket ny partner pga. plagene.»

- Kvinne, 27 år som nå er singel

«De har gjort at jeg i samråd med lege har gått på p-pille mer eller mindre hele mitt liv. Så vært en stressfaktor å forklare det i starten av et forhold og å prøve forklare vanskene det kan innebære i forhold med å få barn, når jeg må gå av p-pille»

- Kvinne, 33 år med kjæreste

«... er vanskelig for mange å støtte noen som er fysisk og mentalt ute å kjøre halvparten av tiden.»

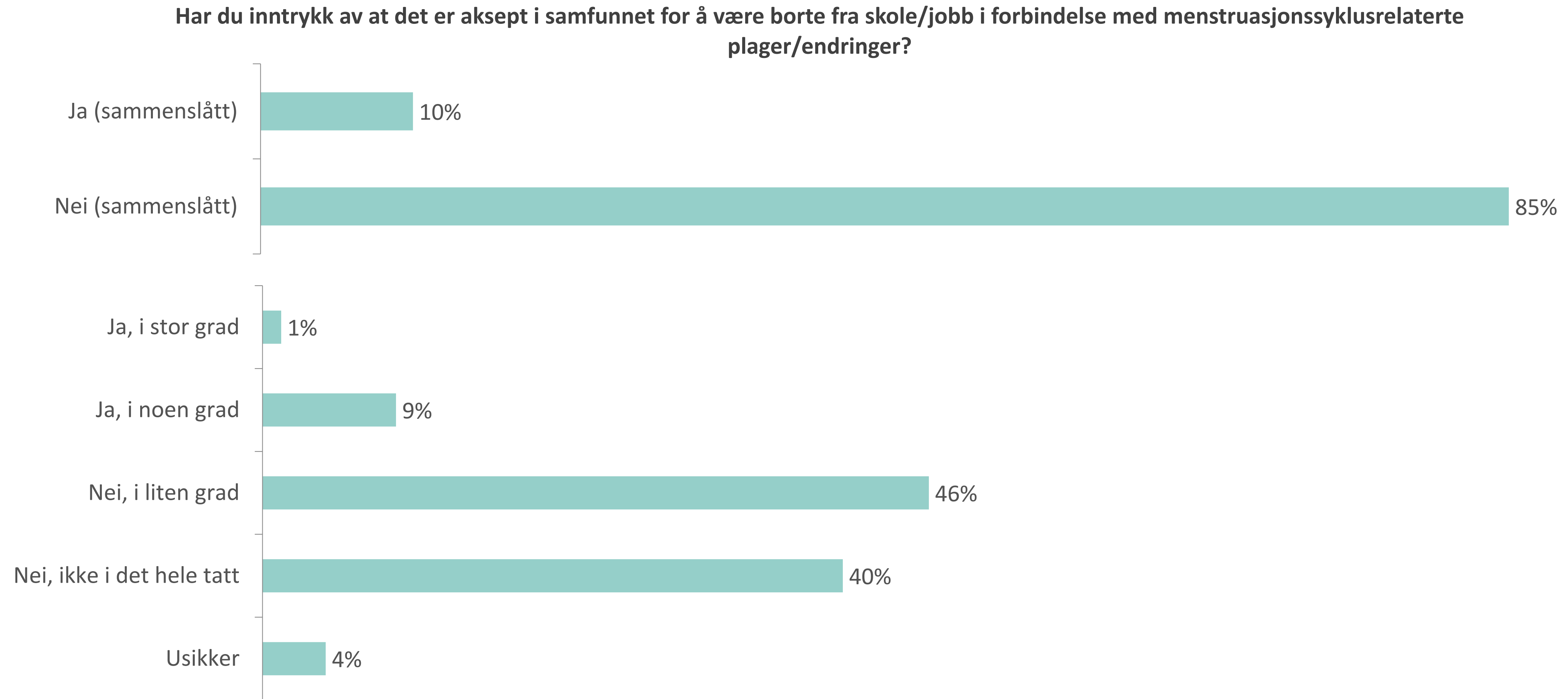
- Kvinne, 30 år som nå er singel



Menstruasjon, syklus og arbeidsliv



Hele 85% har ikke inntrykk av at det er aksept i samfunnet for å være borte fra skole/jobb i forbindelse med syklusrelaterte plager/endringer. 4 av 10 svarer at de har inntrykk av at det *ikke* er aksept for det *i det hele tatt*.

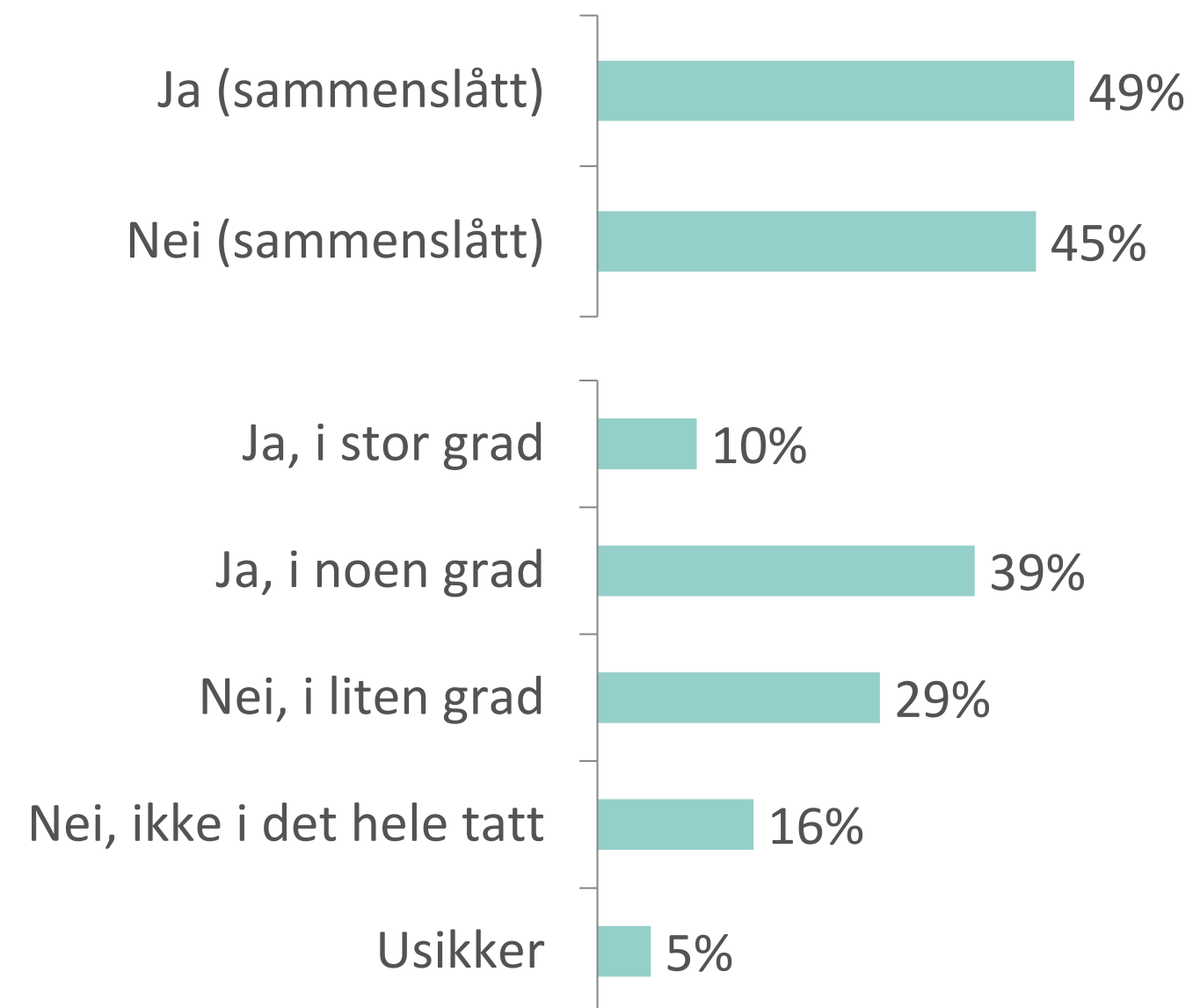


De som er bosatt i Nord-Norge svarer i større grad at de *ikke* har inntrykk av at det er aksept for det (95%), og de som er bosatt på Sør-Østlandet eller Innlandet svarer i større grad at de ikke har inntrykk av at det er aksept for det *i det hele tatt* (48 og 57%).

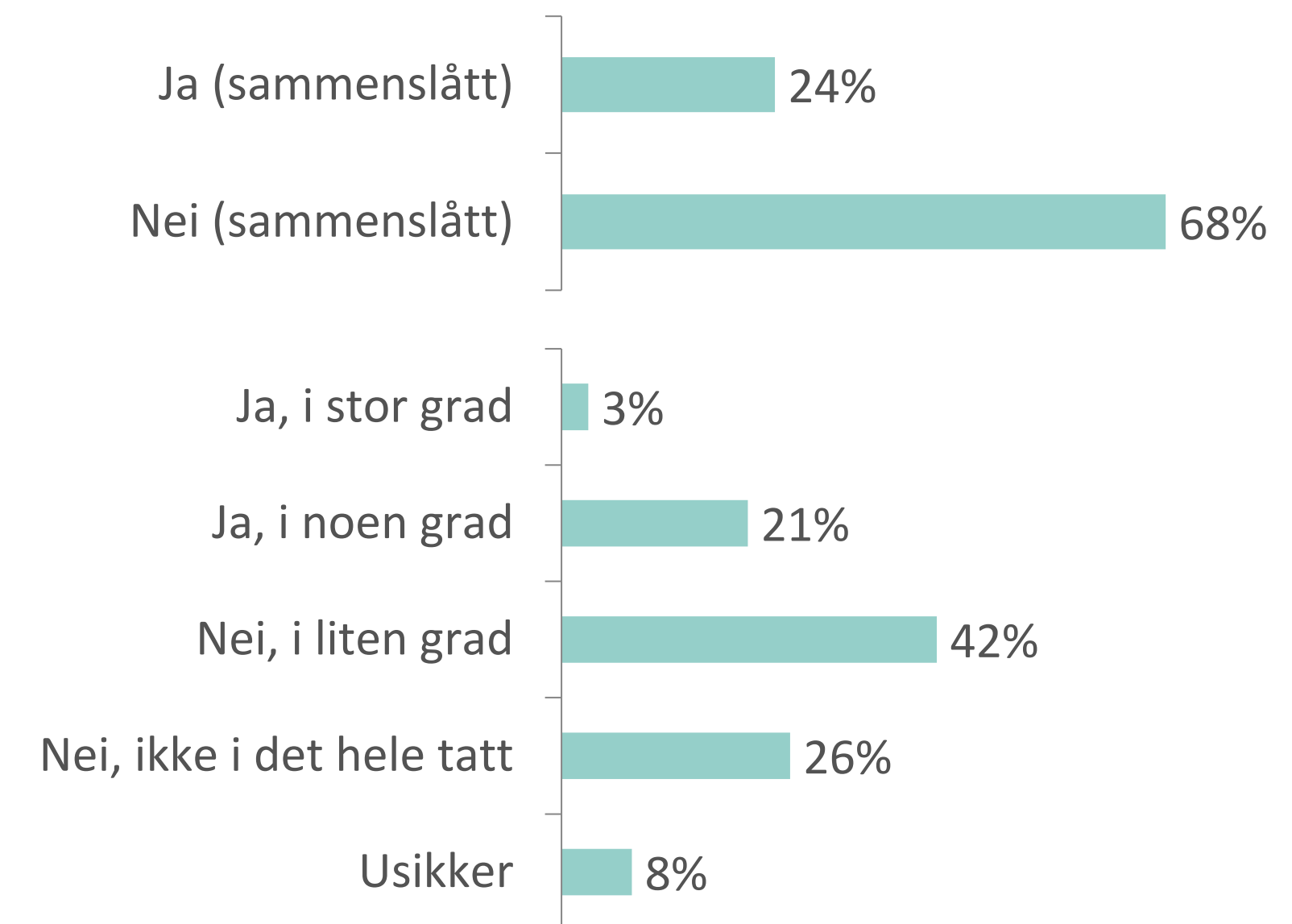
I fjor opplevde 6 av 10 at det i forbindelse med menstruasjonssmerter *ikke* er akseptabelt å være borte fra jobb og/eller skole.

Halvparten av respondentene oppgir at deres produktivitet på arbeidsplassen/skolen påvirkes negativt av mensen (de dagene de blør). Det er dog hovedsakelig de dagene man blør, for en overvekt - 7 av 10 - svarer at de *ikke* blir påvirket negativt av menstruasjonssyklusen *hele måneden*.

Påvirkes din produktivitet på arbeidsplassen/skole negativt av mensen (de dagene du blør/blødde)?



Påvirkes din produktivitet på arbeidsplassen/skolen negativt av menstruasjonssyklusen (hele måneden)?



Det er hovedsakelig de yngste - aldersgruppen 16 til 24 år - som opplever at deres produktivitet på arbeidsplassen/skolen blir negativt påvirket av mensen og syklusen, når man blør og resten av måneden. Se neste lysbilde for visuell fremstilling.

De som jobber deltid og/eller er under utdanning oppgir i signifikant større grad - enn de som jobber heltid - å bli påvirket de dagene de blør (62 og 63% mot 43%). Vi ser tendenser for at de også i større grad blir påvirket av syklusen hele måneden.

Påvirkes din produktivitet på arbeidsplassen/skole negativt av mensen (de dagene du blør/blødde)?

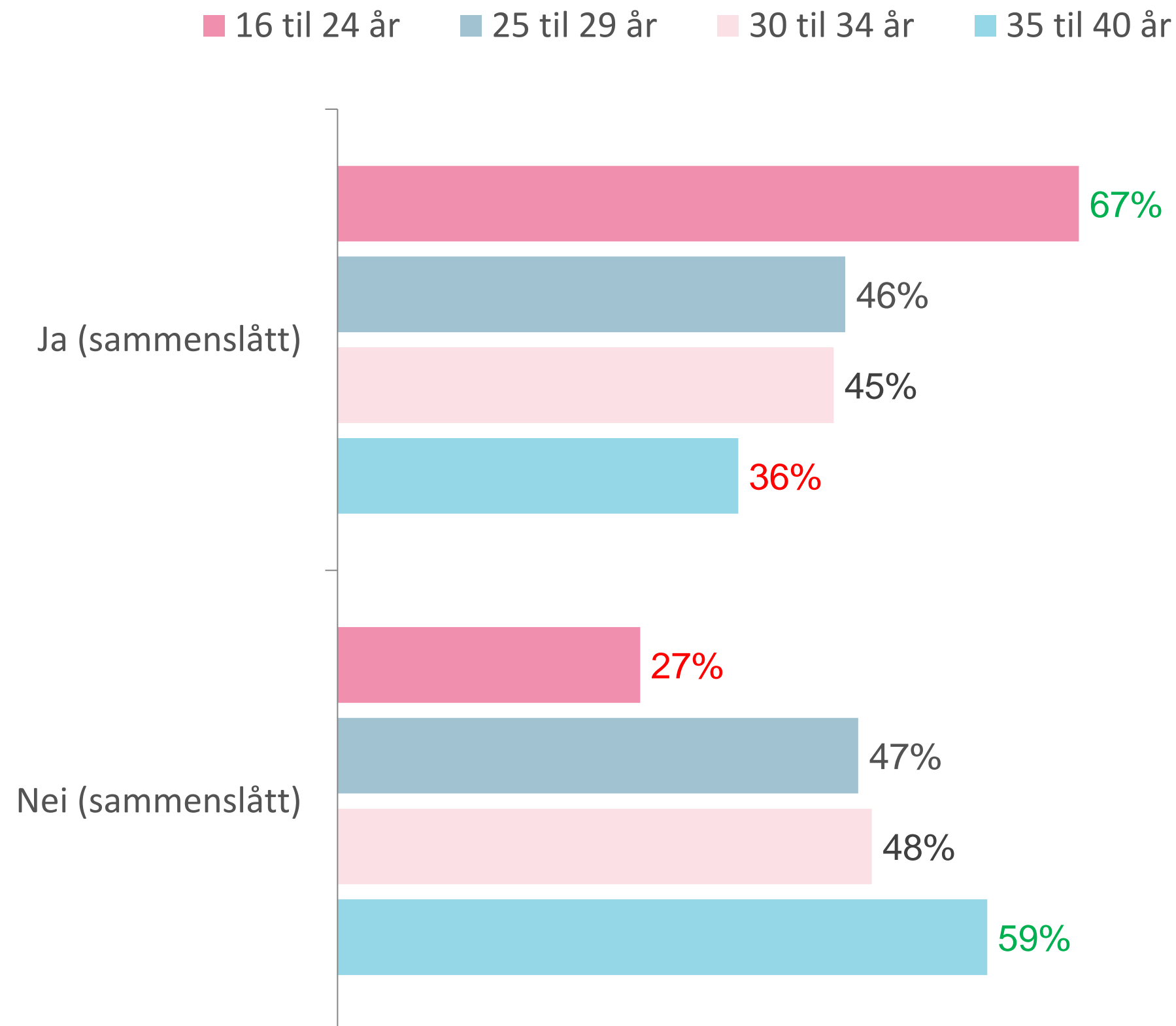
Antall intervju: 763. Filter: Til de som er ansatt heltid, ansatt deltid, under utdanning og/eller i permisjon

Påvirkes din produktivitet på arbeidsplassen/skolen negativt av menstruasjonssyklusen (hele måneden)?

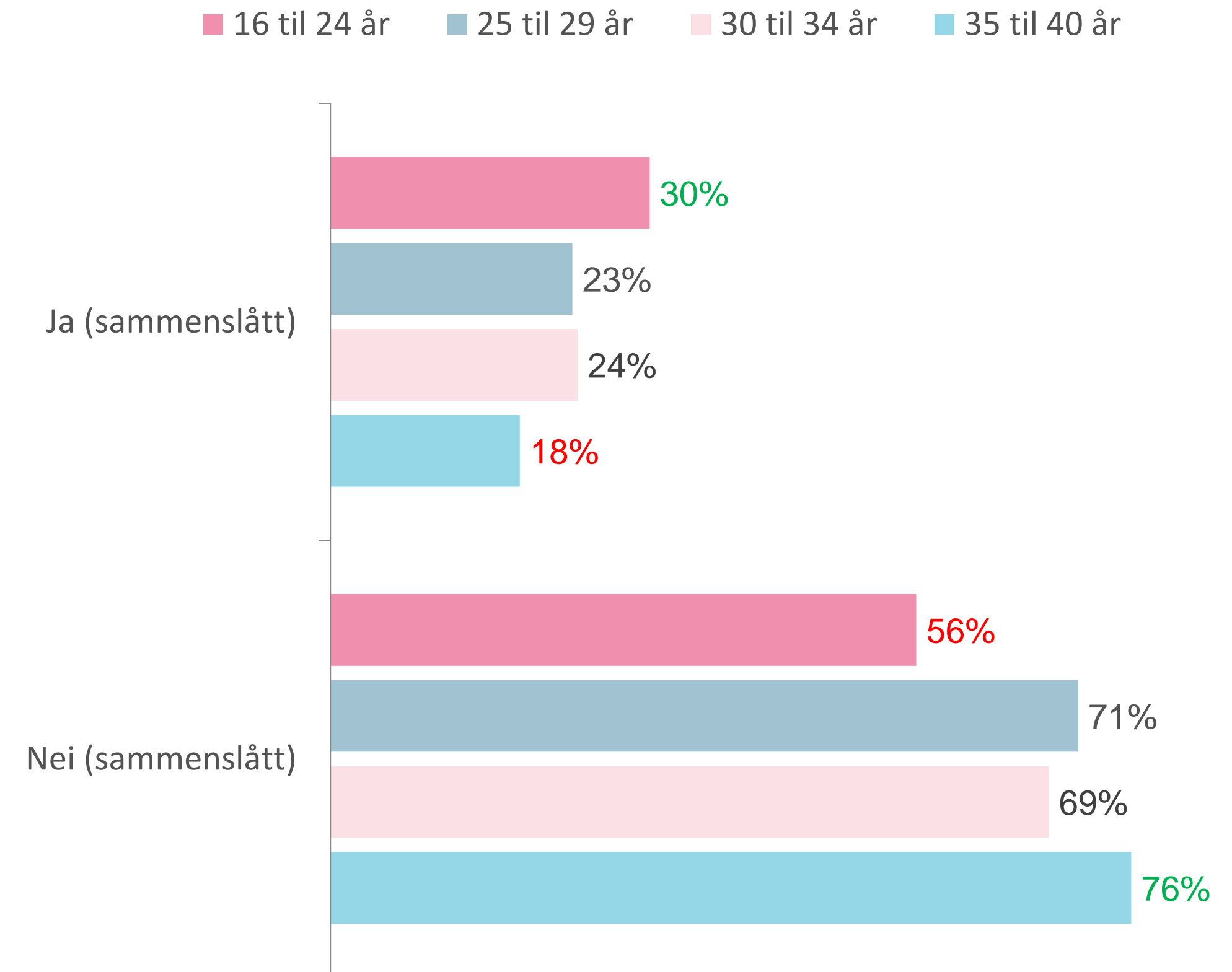
Antall intervju: 763. Filter: Til de som er ansatt heltid, ansatt deltid, under utdanning og/eller i permisjon

Det er hovedsakelig de yngste – aldersgruppen 16 til 24 år – som opplever at deres produktivitet på arbeidsplassen/skolen blir negativt påvirket av menssen (de dagene man blør) og syklusen (hele måneden)

Påvirkes din produktivitet på arbeidsplassen/skole negativt av menssen (de dagene du blør/blødde)?



Påvirkes din produktivitet på arbeidsplassen/skolen negativt av menstruasjonssyklusen (hele måneden)?



Påvirkes din produktivitet på arbeidsplassen/skole negativt av menssen (de dagene du blør/blødde)?

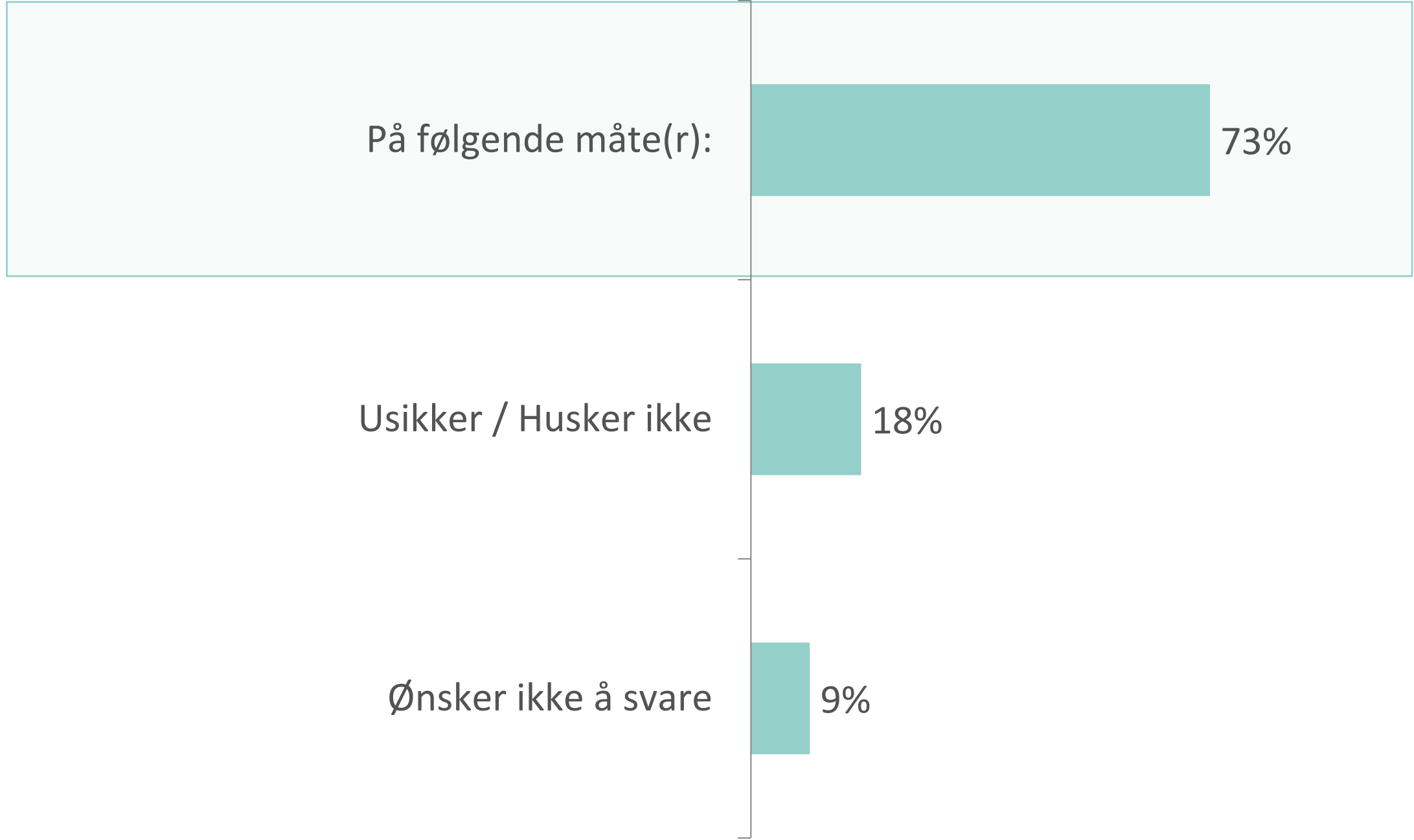
Antall intervju: 763. Filter: Til de som er ansatt heltid, ansatt deltid, under utdanning og/eller i permisjon

Påvirkes din produktivitet på arbeidsplassen/skolen negativt av menstruasjonssyklusen (hele måneden)?

Antall intervju: 763. Filter: Til de som er ansatt heltid, ansatt deltid, under utdanning og/eller i permisjon

7 av 10 opplever at deres produktivitet på arbeidsplassen/skolen påvirkes negativt av menssen (de dagene de blør) og/eller av syklusen (hele måneden). Flesteparten oppgir at det skyldes smerter, ubehag, tretthet, nedstemthet, dårligere humør og blødninger som påvirker konsentrasjonen, fokuset og produktiviteten.

Hvordan påvirkes din produktivitet på arbeidsplassen/skolen av menssen og/eller menstruasjonssyklusen?



Utsagn fra kvinner mellom 16 og 40 år som har opplevd at deres produktivitet på arbeidsplassen/skolen har blitt negativt påvirket av menssen (de dagene man blør) og/eller syklusen (hele måneden)

«Ved lutealfasen har jeg mye større vanskeligheter med konsentrasjonen min. I tillegg blir min gjennomføringsevne svært påvirket. Å svare på en enkel mail kan plutselig bli umulig å gjøre. Jeg kan få problemer med å finne ord jeg vil si og jeg takler (konstruktiv) kritikk mye dårligere pga. humørsvingninger. Det hjelper heller ikke at søvnen min blir verre i denne fasen også. Og problemene jeg får pga. humørsvingningene, som påvirker evnen min med å utføre jobben min "godt nok", påvirker selvfølelsen min og min tro på at jeg faktisk kan (og gjør) en god jobb generelt.»
- Kvinne, 26 år, deltidsansatt

«Må ha hyppige pauser for å skifte tampong/bind. Redd for å blø igjennom, så sjekker ofte. Svimmel og lite energi..»
- Kvinne, 36 år, heltidsansatt

«Vanskelig å engasjere seg og yte sitt ytterste når hormonene påvirker negativt. Har en aktiv jobb, utfordrende å være aktiv når man har store magesmerter.»
- Kvinne, 39 år, heltidsansatt

«Sterkere følelser, sårbar for stress og uforutsigbarhet.»
- Kvinne, 26 år, heltidsansatt

«Som følge av smerter i ryggen og kroppen generelt er det vanskelig å sitte i lengre perioder. Veldig kraftig hodepine og smerter er også veldig forstyrrende..»
- Kvinne, 21 år, deltidsansatt og under utdanning

«Sliten og redd. Påvirker relasjonen til kolleger. Midlertidig sosial angst. Redd for å være til bry, bli avslørt som usikker og ustabil.»
- Kvinne, 37 år, heltidsansatt gruppeleder/prosjektleder/ annen leder

«En del fravær, hjemmekontor for å komme gjennom dagen.»
- Kvinne, 37 år, heltidsansatt

«Økt irritabilitet enkelte deler av syklusen kan påvirke samhandling med kolleger/andre jeg er i kontakt med på jobb Ved tilfeller av økt trettbarhet, dårligere søvn og perioder med mer smerter (og da begrenset mulighet for smertelindring med varmeputer o.l.) under menstruasjonen påvirker dette også konsentrasjonen som en «følgefeil», og gjør det vanskeligere med dokumentasjonsarbeid og annet «fokusarbeid» i jobben.»
- Kvinne 28 år, heltidsansatt

«... jeg må mye på do og føler meg utrygg av tanken på at jeg ikke burde gå på do 24/7 i arbeidstiden.»
- Kvinne, 19 år, deltidsansatt

«Klarte ikke stå på de verste dagene. Jeg bare lå og spøy og besvimte om hverandre i et smertehelvete. Ble deprimert av smertene og at det styrte livet mitt. Slet psykisk lenge.»
- Kvinne, 27 år, uføre/trygdet

«Sliten og lav på energi, samt behov for selvpleie gjør at arbeid prioriteres ned noe»
- Kvinne, 37 år, heltidsansatt gruppeleder/prosjektleder/ annen leder

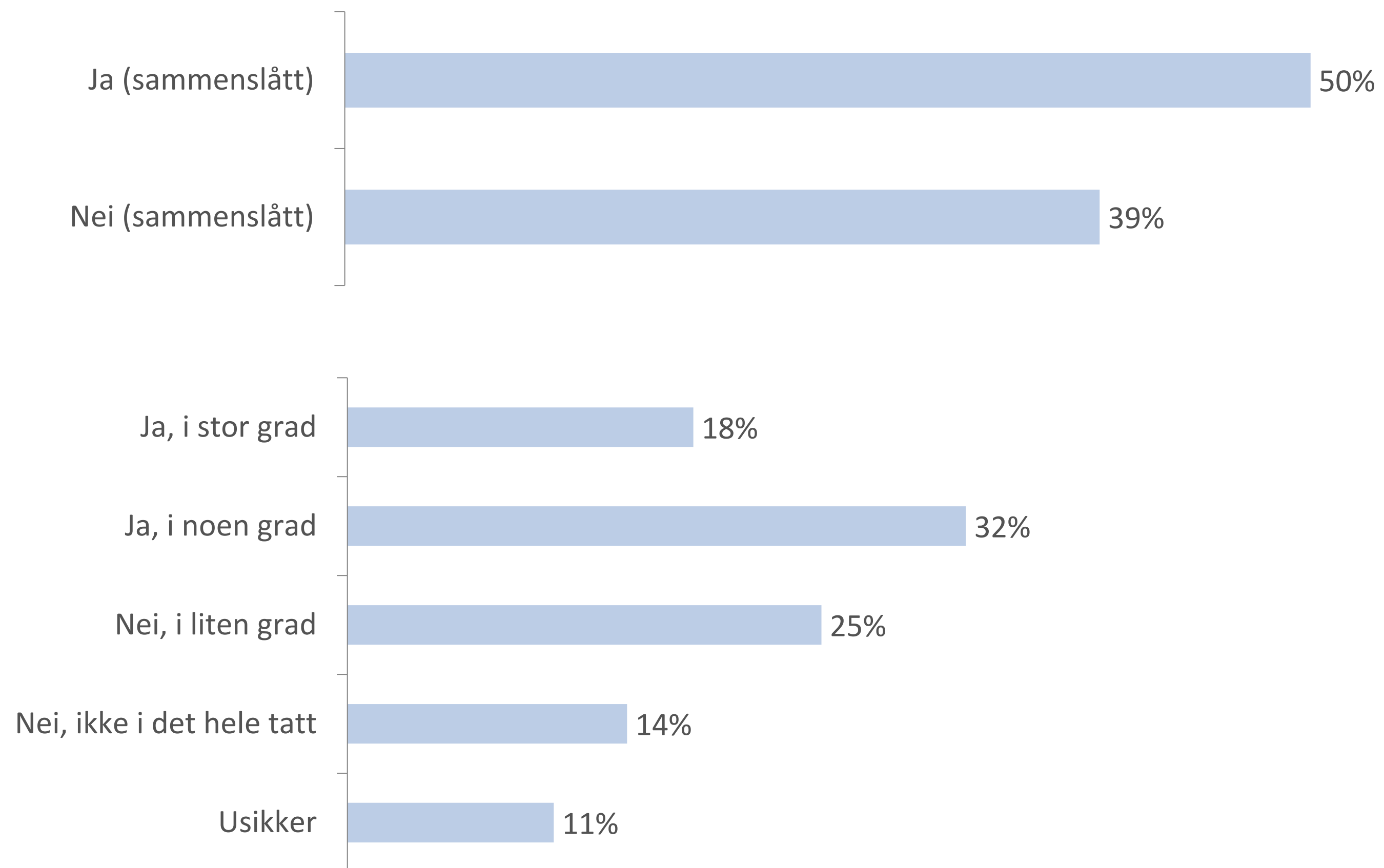
«Vanskelig å være effektiv når man må stå med overkroppen bøyd i 45 grader for å jobbe seg gjennom smertene»
- Kvinne, 30 år, heltidsansatt gruppeleder/prosjektleder/annen leder

«Ufokusert, irritert på oppgavene, føler liten mening med det jeg gjør. Irritert på kollegaer. Slapp og trøtt. Migrene og hodepine om jeg stresser.»
- Kvinne, 39 år, heltidsansatt gruppeleder/prosjektleder/ annen leder

«Redusert produktivitet, fokus og konsentrasjon i blødningsfase. Mye overskudd, høyt tempo og høy effektivitet pre-eggløsningsfasen»
- Kvinne, 27 år, avdelingsleder/ mellomleder, selvstendig næringsdrivende og deltidsansatt

Halvparten av respondentene savner tilrettelegging for menstruasjon og syklus på sin arbeidsplass/skole.

Savner du tilrettelegging i forbindelse med menstruasjon og/eller syklus på din arbeidsplass/skole?



Savner du tilrettelegging i forbindelse med menstruasjon og/eller syklus på din arbeidsplass/skole?

Antall intervju: 912. Filter: Til de som er ansatt heltid, ansatt deltid, under utdanning eller i permisjon

Utsagn fra kvinner mellom 16 og 40 år som savner tilrettelegging i forbindelse med menstruasjon og/eller syklus på arbeidsplassen/skolen

«Skulle ønske arbeidsgiver kunne proklamere for at hvis man slet med sterke smerter eller lignende at man kunne jobbe hjemmefra disse dagene. ... Føler det ikke er så mye prat om når man sliter med sterke smerter, så har ikke turt å spørre om det heller.»
- Kvinne, 32 år, heltidsansatt

«Jeg skulle ønske de to dagene jeg har så store smerter kunne være hjemmekontordager ... når det står på som verst klarer jeg ikke skjule det. Jeg synes det er ubehagelig at det er så synlig da vi jo lever i et samfunn hvor menstruasjon skal skjules. Hadde jeg hatt slike smerter i forbindelse med en annen kronisk lidelse enn det å være kvinne i fruktbar alder, så hadde jeg fått bli hjemme de dagene jeg hadde hatt slike smerter - så det er jo helt teit egentlig».
- Kvinne, 33 år, heltidsansatt

«At det er akseptert på samme måte som annen sykdom ved fravær.»
- Kvinne, 23 år, under utdanning

«Med legeerklæring - mulighet for å være borte fra jobb uten at det går ut over sykedager.»
- Kvinne, 39 år, avdelingsleder/mellomleder

«... Aksept for å snakke om at menses er grunnen til at man er fysisk eller mentalt redusert en dag.»
- Kvinne, 26 år under utdanning

«Mulighet til å være hjemme uten å bli møtt med mistillit.»
- Kvinne, 31 år, under utdanning

«Egen egenmeldingstype som ikke påvirker antall egenmeldinger i løpet av et år.» - Kvinne, 28 år, heltidsansatt

«... Ønsker at de som trenger det kan få flere egenmeldingsdager ved store plager. Spesielt i yrker som mitt (lærer) er det vanskelig å "ta en rolig dag" selv om formen er dårlig.»
- Kvinne, 33 år, heltidsansatt

«Generelt større anerkjennelse av hvor mye menstruasjon kan påvirke en kvinne. Vi er ulike fra uke til uke kun pga. menstruasjonssyklusen.»
- Kvinne, 27 år, heltidsansatt

«Mer åpenhet. Vet ikke hvordan jeg skulle gått frem for å formidle dette til min mannlige sjef.»
- Kvinne, 24 år, heltidsansatt

«Mulighet for gyldig fravær spesifikt på grunn av menstruasjon»
- Kvinne, 20 år, deltidsansatt

«Savner en mer forståelse blant menn/gutter, mange som ser ned på menses. Har mange mannlige kolleger, og de omtaler det som "jenteproblemer", og det stemmer, men savner vel bare en bekreftelse på at de ser meg som mer enn det.»
- Kvinne, 20 år, deltidsansatt og under utdanning

«Det skulle vært mulig å ta en dag hjemme uten å måtte forklare seg altfor mye og føle skam over å ikke være «sterk nok» til å holde ut.»
- Kvinne, 25 år, heltidsansatt

«Jeg har jo i teorien mulighet for å ha hjemmekontor eller bruke sykedag. Men det forventes jo at man skal ta smertestillende og møte opp. Varierer veldig på hvor mye plager jeg har, men skulle ønske jeg kunne hatt godkjent sykedag de få dagene det er ille. Blir redd for å bruke sykedager i tilfeller jeg senere blir annen type syk.»
- Kvinne, 27 år, heltidsansatt

Hvilken tilrettelegging i forbindelse med menstruasjon og/eller syklus savner du på din arbeidsplass/skole?

Antall intervju: 455. Filter: Til de som ja, savner tilrettelegging i forbindelse med menstruasjon og/eller syklus på arbeidsplassen/skolen

Utsagn fra kvinner mellom 16 og 40 år som savner tilrettelegging i forbindelse med menstruasjon og/eller syklus på arbeidsplassen/skolen

«Bare det å ha ting som bind og tamponger på toalettene hadde hjulpet mye.»

- Kvinne, 37 år, heltidsansatt

«Tilgang på smertestillende, varmplaster eller lignende.»

- Kvinne, 33 år, heltidsansatt

«Tid til å ta flere pauser for å skifte bind/tampong/ta smertestillende eller pause hvis en må hvile litt, trenger mat eller drikke. Slik tilrettelegging ville gjort at en i større grad kan være på jobb i stedet for å være syk.»

- Kvinne 34 år, deltidsansatt, arbeidssøkende/permittert og under utdanning

«Gratis bind/tamponger. På universitetet har de kun et prøveprosjekt på ett toalett hvor man har tilgang til gratis sanitetsprodukt. Skulle gjerne vært flere steder!»

- Kvinne, 22 år, under utdanning

«Mulighet til å kjøpe bind/tamponger.»

- Kvinne, 39 år, avdelingsleder/mellomleder

«Tilpassede arbeidstider iht. smerte. F.eks. å kunne komme senere/dra tidligere på jobb dersom man har for store smerter.»

- Kvinne, 24 år, deltidsansatt og under utdanning

«... Å ha et rom på jobb der man kan hvile ved smerter eller annet behov .»

- Kvinne, 35 år, deltidsansatt

«... Søppelkasser på do, ikke utenfor.»

- Kvinne, 34 år ansatt heltid

«Mulighet til å ta en liten pause på 15-20 min mens smertestillende virker ... Mulighet til å sette seg ned i løpet av arbeidstiden (også utenom pause). Renere toaletter med en diskret og hygienisk måte å kaste sanitærprodukter.»

- Kvinne, 28 år, deltidsansatt

«Fleksibilitet rundt arbeidsoppgaver, slik at kvinnen har mulighet til å gjøre det som trengs, uten å måtte pine seg selv.»

- Kvinne, 29 år, heltidsansatt

«Muligheten til å ta en time eller to fri når smertene/kvalmen er som verst.»

- Kvinne, 31 år, avdelingsleder/mellomleder

«Mindre arbeidsoppgaver, enklere arbeidsoppgaver, forståelse for at jeg blir veldig klumsete og «dum».»

- Kvinne, 26 år, heltidsansatt og under utdanning

«... tilgang til toalett som ikkje må delast med menn.»

- Kvinne, 38 år ansatt deltid og uføre/trygdet

«Passe på at uniformer ikke har lyse bukser mtp. å blø gjennom»

- Kvinne, 25 år, deltidsansatt og selvstendig næringsdrivende

«... På studiet skulle jeg gjerne fått utsatt tid på obligatoriske oppgaver og/eller eksamener som følge av smertene»

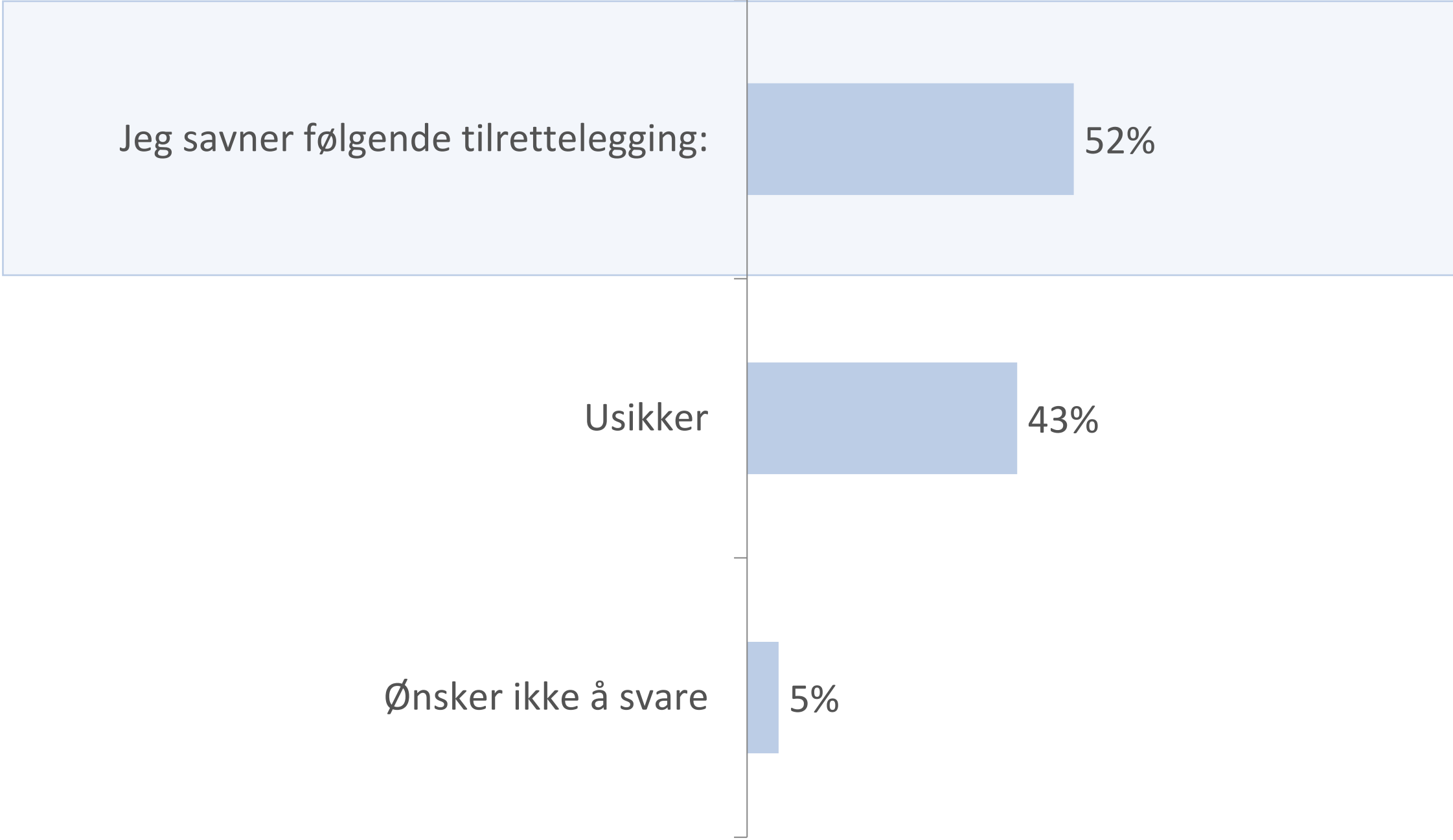
- Kvinne, 21 år, deltidsansatt og under utdanning

Hvilken tilrettelegging i forbindelse med menstruasjon og/eller syklus savner du på din arbeidsplass/skole?

Antall intervju: 455. Filter: Til de som ja, savner tilrettelegging i forbindelse med menstruasjon og/eller syklus på arbeidsplassen/skolen

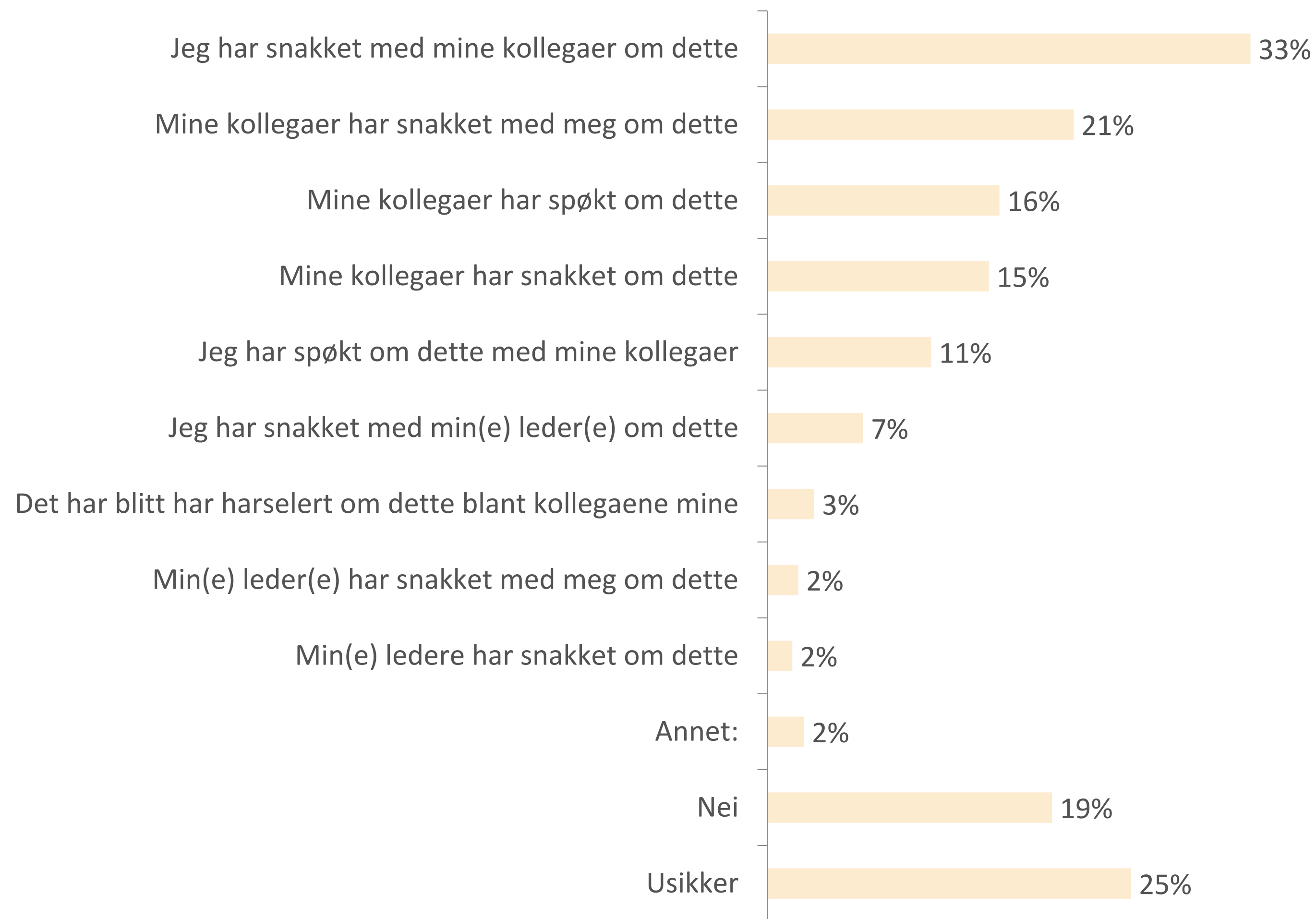
Det som i størst grad savnes er muligheten til hjemmekontor, åpenhet, forståelse og aksept for å være både fysisk og psykisk redusert/syk på jobb/skole eller å måtte ta seg fri, tilrettelagte arbeids- og skoledager (mer fleksibel arbeidstid, redusert arbeidsmengde og/eller andre arbeidsoppgaver), flere pauser til å hvile/skifte bind og tampong/ta smertestillende, flere (egne) gyldige fraværsdager/egenmeldinger for menstruasjon, gratis sanitærprodukter og smertestillende tilgjengelig og egne hvile-/pause-rom.

Hvilken tilrettelegging i forbindelse med menstruasjon og/eller syklus savner du på din arbeidsplass/skole?



Flere oppgir at de er usikre på om det snakkes om mensjen og syklus på sin arbeidsplass, eller at det ikke snakkes om i det hele tatt. 3 av 10 oppgir å ha snakket med sine kolleger om det, men få oppgir å ha snakket med sin leder, eller at leder har snakket med dem.

Snakkes det om mensjen og/eller menstruasjonssyklus på din arbeidsplass?



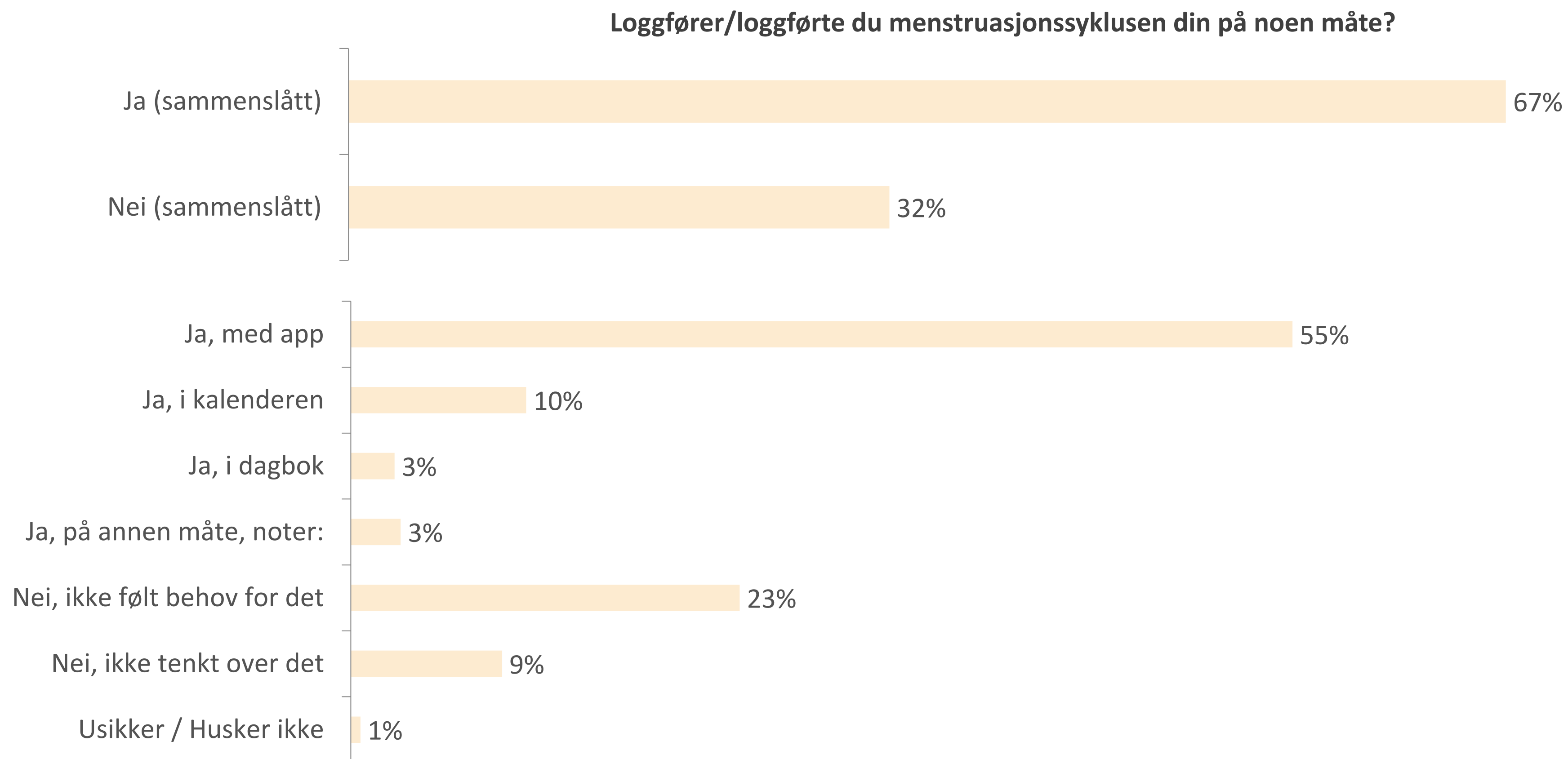
Har/hadde du plager/endringer tilknyttet menstruasjonssyklus, utover de dagene du blør/blødde?

Antall intervju: 769. Filter: Til de som er ansatt heltid, ansatt deltid eller i permisjon

Loggføring av menstruasjonssyklus og «sikre perioder»



7 av 10 oppgir at de loggfører eller tidligere har loggført menstruasjonssyklusen sin, hovedsakelig med app (55%)



88% av de som loggfører eller tidligere har loggført menstruasjonssyklusen sin oppgir å bruke syklusen som prevensjon, såkalte «sikre perioder», og gjerne da med app (77%).

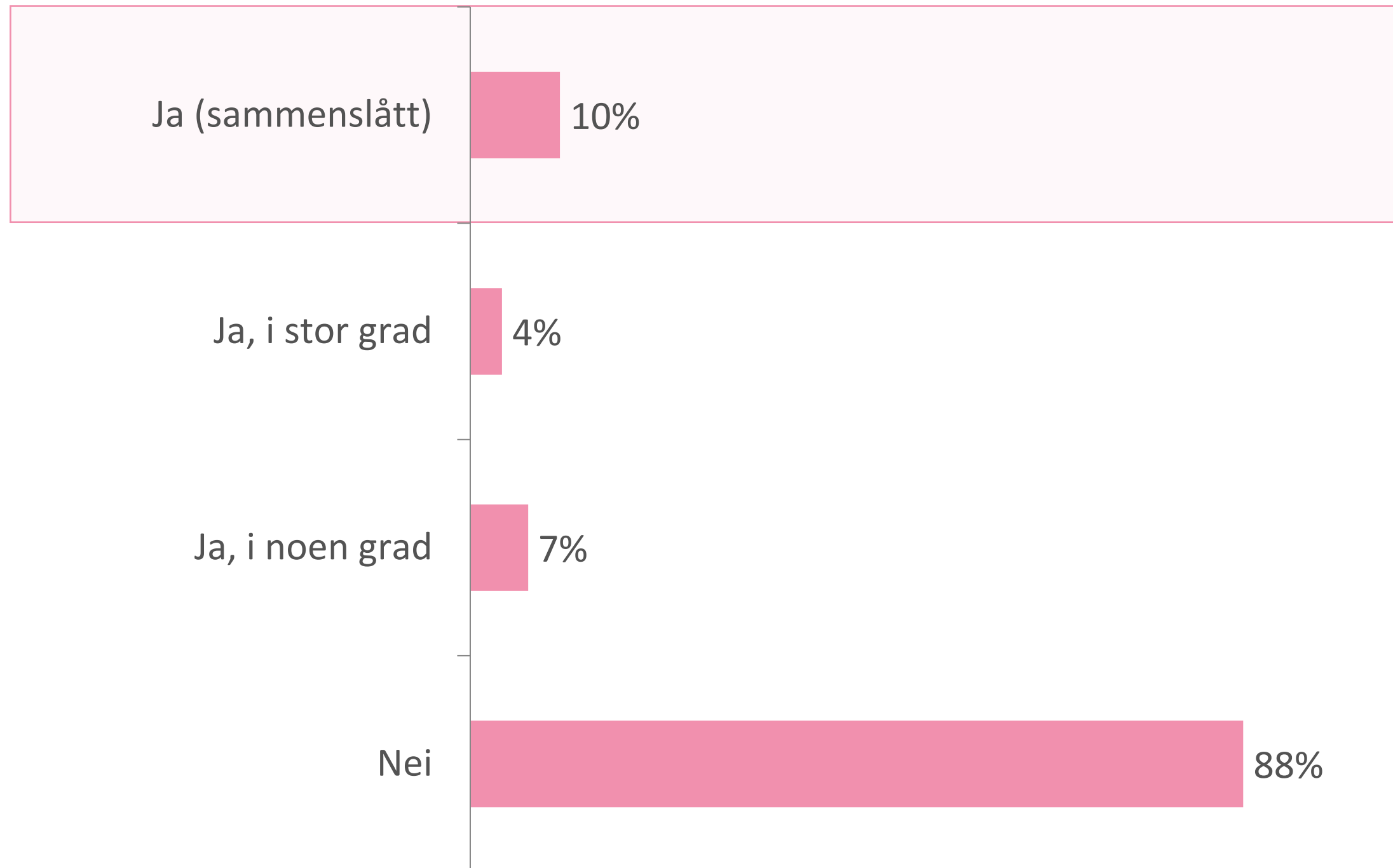
Under «andre måter» nevner noen få at de gjør det via p-pillene-brettet, med (puls)klokke og/eller i notatene på mobilen.

Loggfører/loggførte du menstruasjonssyklusen din på noen måte?

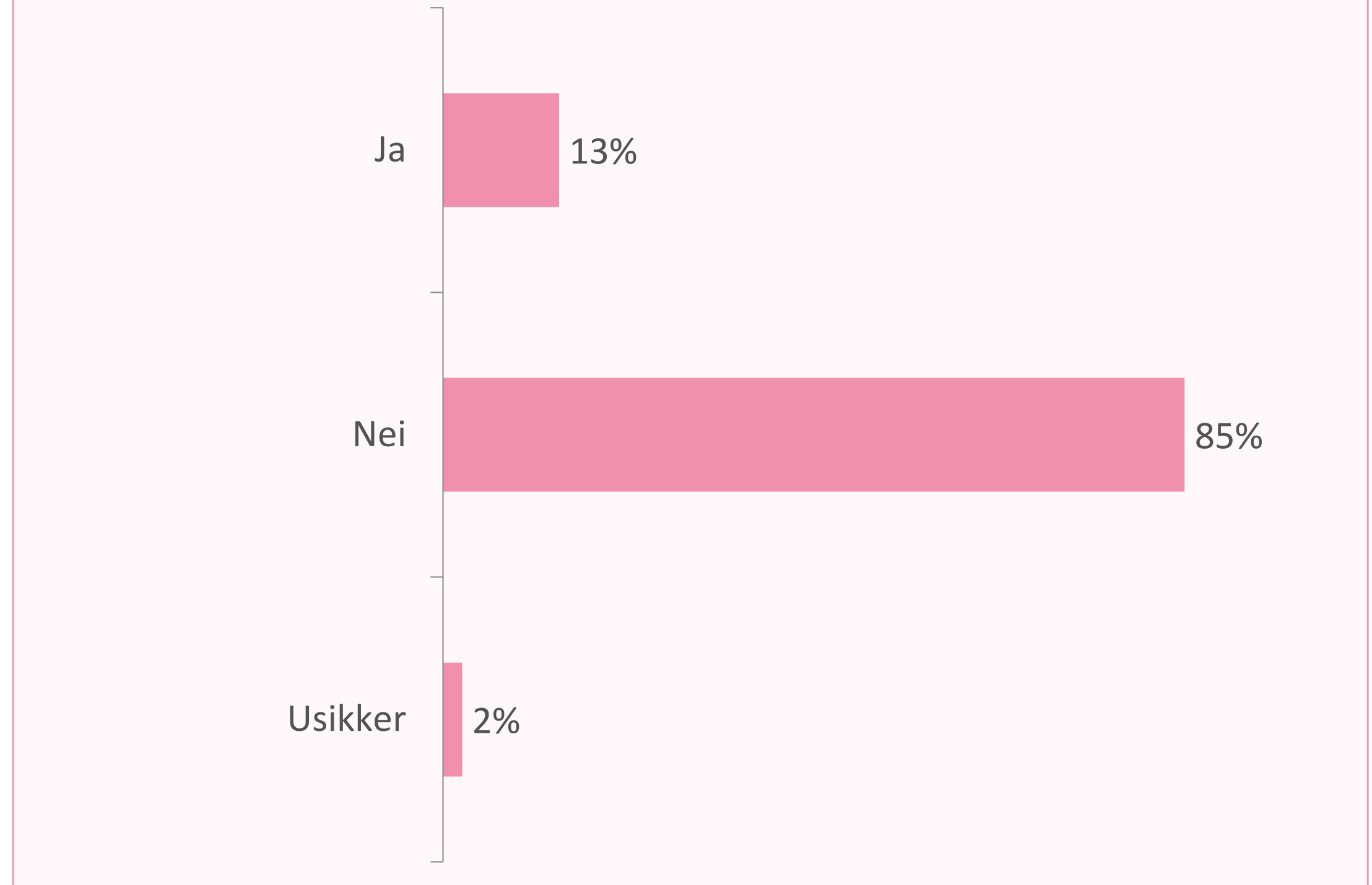
Antall intervju: 943.

Flesteparten - 9 av 10 - har ikke brukt menstruasjonssyklus som prevensjon, såkalt «sikre perioder». Av de som gjør eller har gjort det, har flesteparten ikke blitt gravide som følge av det.

Bruker/brukte du menstruasjonssyklus som prevensjon, såkalt «sikre perioder»?



Har du blitt gravid som følge av såkalt «sikre perioder» som prevensjon?



De som er 30 til 40 år oppgir i større grad å bruke menstruasjonssyklus som prevensjon (13%).

Har du en menstruasjonssyklus?

Antall intervju: 943

Har du blitt gravid som følge av såkalt «sikre perioder» som prevensjon?

Antall intervju: 97. Filter: Til de som ja, har brukt menstruasjonssyklus som prevensjon, såkalt «sikre perioder»

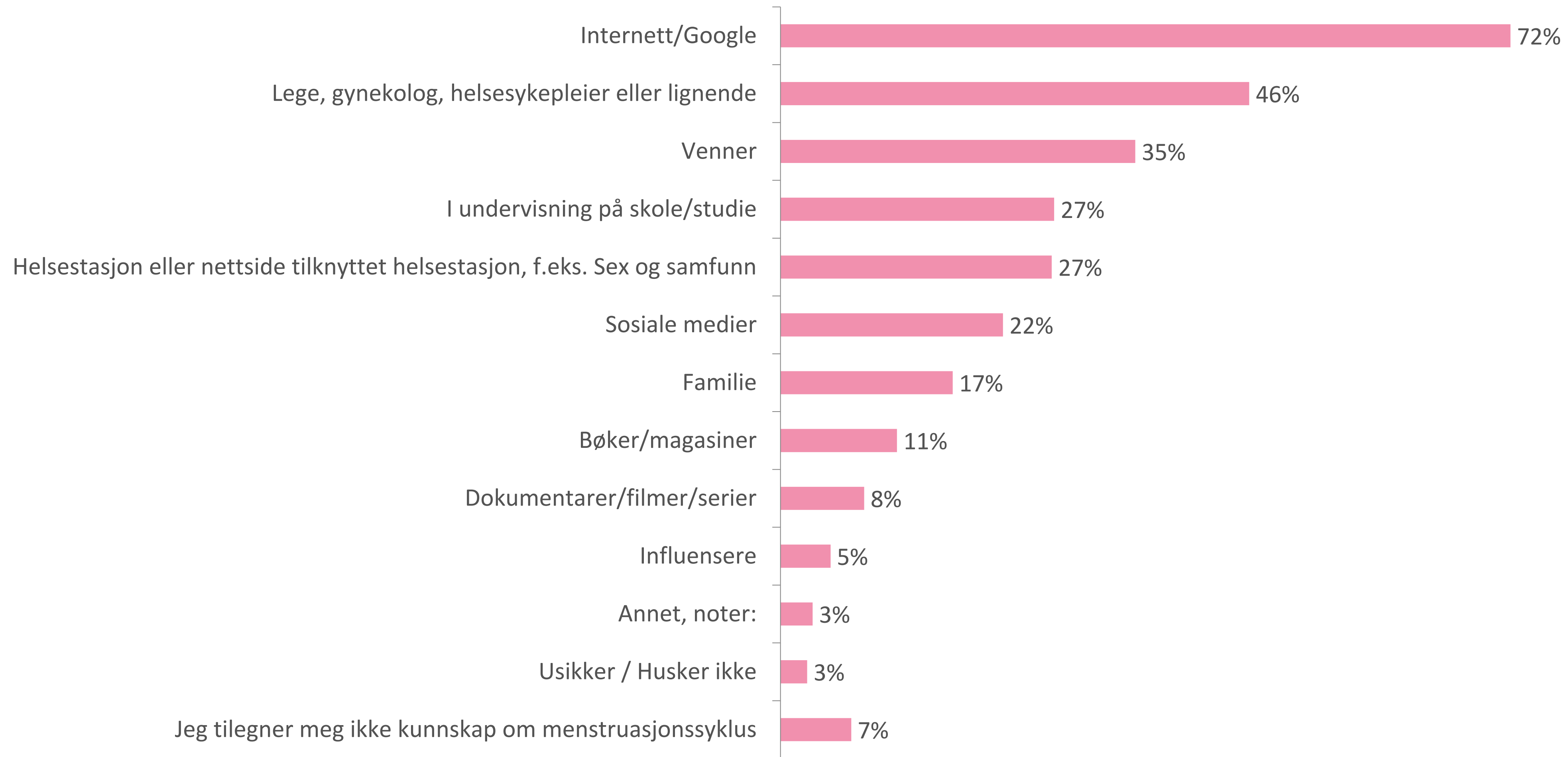


Informasjon om menstruasjonsyklus



Flesteparten - 7 av 10 - tilegner seg kunnskap om menstruasjonssyklus gjennom internett/Google, etterfulgt av lege, gynekolog, helsesykepleier eller lignende (46%), og venner (35%).

Hvordan tilegner du deg kunnskap om menstruasjonssyklus?



Hvordan tilegner du deg kunnskap om menstruasjonssyklus?

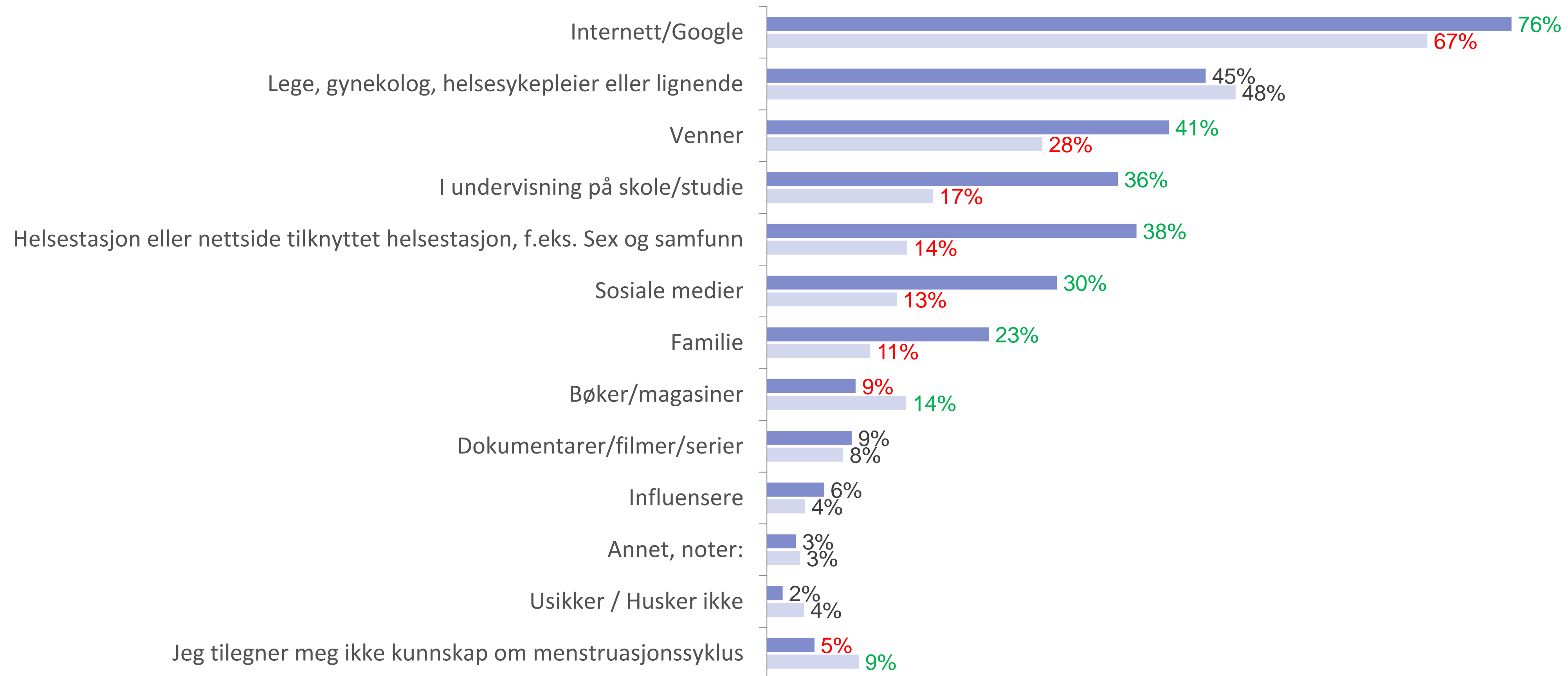
Antall intervju: 1015

De under 30 år - spesielt de aller yngste (16 til 24 år) - bruker en overvekt av metodene for å tilegne seg kunnskap om menstruasjonssyklus.

Eneste unntaket er bøker; det brukes i høyere grad av de i alderen 30 til 40 år.

Hvordan tilegner du deg kunnskap om menstruasjonssyklus?

■ 16 til 29 år ■ 30 til 40 år



Hvilke plager/endringer opplever/opplevde du i forbindelse med ulike faser av menstruasjonssyklus?

Antall intervju: 943.



Vedlegg



Spørsmål i undersøkelsen

- Hvilket år er du født? (omgjort til alder og aldersgrupper)
- Hva er postnummeret der du bor? (omgjort til landsdel og kommunestørrelse)
- Hva er din yrkesstatus? Hva er din stilling?
- Hva er din sivilstand?

- Har du en menstruasjonssyklus?
- Er årsaken til at du ikke har en menstruasjonssyklus at du bruker hormonell prevensjon?
- Hva er grunnen(e) til at du bruker hormonell prevensjon?

Videre i undersøkelsen ble de som ikke har en menstruasjonssyklus, eller er usikre på om de har det, bedt om å svare for hvordan det var før.

- Hvilke plager/endringer opplever/opplevde du i forbindelse med ulike faser av menstruasjonssyklus?
- Har/hadde du plager/endringer tilknyttet menstruasjonssyklus, utover de dagene du blør/blødde?
- Har/hadde du plager/endringer i perioden mellom eggøsning og menstruasjon (PMS), som går/gikk utover din livskvalitet?
- Tilpasser/tilpasset du hverdagen på noen måte på grunn av plager/endringer som følge av menstruasjonssyklus?
- Tracker/tracket du menstruasjonssyklusen din på noen måte?
- Hvordan tilegner du deg kunnskap om menstruasjonssyklus?
- Bruker/brukte du medisiner eller annet for å lindre/forebygge menstruasjonssyklusrelaterte plager/endringer?
- Har plager/endringer i forbindelse med menstruasjonssyklus påvirket relasjonen med din partner (nåværende eller tidligere)?
- Bruker/brukte du menstruasjonssyklus som prevensjon, såkalt «sikre perioder»?
- Har du blitt gravid som følge av såkalt «sikre perioder» som prevensjon?
- Har du inntrykk av at det er aksept i samfunnet for å være borte fra skole/jobb i forbindelse med menstruasjonssyklusrelaterte plager/endringer?
- Savner du tilrettelegging i forbindelse med menstruasjon og/eller syklus på din arbeidsplass/skole?
- Hvilken tilrettelegging i forbindelse med menstruasjon og/eller syklus savner du på din arbeidsplass/skole?
- Snakkes det om mensen på din arbeidsplass?
- Påvirkes din produktivitet på arbeidsplassen/skolen negativt av mensen (de dagene du blør/blødde)?
- Påvirkes din produktivitet på arbeidsplassen/skolen negativt av menstruasjonssyklusen (hele måneden)?
- Hvordan påvirkes din produktivitet på arbeidsplassen/skolen av mensen og/eller menstruasjonssyklusen?



Takk!



Eline Meyer
Tlf. 40 29 88 02
eline@responsanalyse.no