



Til: Kvinnearbeidshelseutvalget

Fra: Pårørendealliansen

Innspill om kvinners arbeidshelse når de er i en pårørendesituasjon

Pårørendealliansen er en frittstående paraplyorganisasjon med pt 45 medlemsorganisasjoner som organiserer rundt 800 000 personer som medlemmer eller ansatte. PÅA jobber for bedre vilkår for alle som er pårørende, uansett alder og livsfase, og uansett hvem man er pårørende til

Innledning

Pårørendealliansen har i mange år erfart og vært opptatt av at det særlig er kvinner som yter pårørendeomsorg, dvs bistår syke og/eller eldre med oppgaver hen ikke klarer å utføre og/eller som det offentlige ellers måtte gjort. Som medlem i Kvinnehelseutvalget og "Den store forskjellen – Om kvinners helse og betydningen av kjønn for helse" (NOU 2023: 5) fikk vi i kap.14 belyst viktige aspekter ved kvinners helse, inkludert rollen som pårørende

Med dette ønsker vi å påpeke noen faktorer som påvirker kvinners arbeidshelse.

Fakta om kvinners omsorgsroller som pårørende

I 2020 fikk vi en [nasjonal Pårørendestrategi 2020-2025](#). I forbindelse med denne har det blitt gjennomført pårørendeundersøkelser som har gitt oss mye kunnskap.

I de nasjonale pårørendeundersøkelsene gjennomført av Helsedirektoratet og Opinion, viser dataene at kvinner er overrepresentert blant de som yter pårørendeomsorg. Spesifikt viser undersøkelsene at omtrent **60-65% av de som yter pårørendeomsorg er kvinner**, mens **35-40% er menn**

Dette reflekterer en generell trend der kvinner ofte tar på seg mer omsorgsansvar enn menn.

Hvordan påvirkes kvinners liv og arbeidsliv?

De nasjonale pårørendeundersøkelsene har avdekket flere viktige kjønnsforskjeller som påvirker kvinners liv og arbeidsliv. Her er noen av de mest fremtredende funnene:

1. **Omsorgsansvar:** Kvinner tar ofte på seg mer omsorgsansvar enn menn, noe som kan føre til økt stress og belastning. Dette påvirker deres mentale og fysiske helse negativt
2. **Arbeidsliv:** Kvinner rapporterer oftere enn menn at omsorgsansvaret påvirker deres arbeidssituasjon. Mange kvinner opplever at de må redusere arbeidstiden; blir sykemeldt eller tar permisjon for å kunne ivareta omsorgsoppgavene. Deltidsarbeid er størst hos kvinner og oftest i skift eller turnusyrker- typiske kvinneyrker



Pårørendealliansen

3. **Støttebehov:** Kvinner uttrykker et større behov for støtte fra helse- og omsorgstjenestene. De etterlyser mer fleksible løsninger som kan hjelpe dem med å balansere omsorgsansvar og arbeidsliv
4. **Tilrettelegging på jobb:** Kvinner har ofte behov for bedre tilrettelegging på arbeidsplassen for å kunne kombinere jobb og omsorgsansvar. Dette inkluderer fleksible arbeidstider og/eller muligheter for hjemmekontor
5. **Psykisk helse:** Kvinner rapporterer oftere om psykiske helseplager som følge av omsorgsansvaret. Dette inkluderer symptomer på angst og depresjon[1].

Disse funnene viser at det er viktig å utvikle tiltak som kan støtte kvinner i deres dobbeltrolle som omsorgsgivere og yrkesaktive.

[NASJONAL PÅRØRENDEUNDERSØKELSE - Helsedirektoratet](#)
[\[Rapport pårørendeundersøkelsen 2023 v2 - Helsedirektoratet](#)

Pårørenderollen og dens betydning for kvinners arbeidshelse

- Den største aldersgruppen av pårørende er **40-59 år**, ofte kalt Sandwichgenerasjonen
- Dette er en aldersgruppe som ofte balanserer omsorgsansvar med familie, yrkesliv og andre forpliktelser. Spesifikt er omtrent **nær 70% av pårørende i alderen 40-59 år yrkesaktive**
- Om man blir omsorgsperson for syk partner eller eldre foreldre i tillegg, så kommer dette på toppen av et allerede travelt liv.

Dette kan ha omfattende konsekvenser for kvinners arbeidshelse og arbeidsliv

1. **Økt stress og belastning:** Kvinner som påtar seg omsorgsoppgaver opplever ofte økt stress og fysisk belastning. Dette kan føre til helseproblemer som muskel- og skjelettplager, søvnforstyrrelser og psykiske helseutfordringer.
2. **Redusert arbeidsevne:** Omsorgsoppgaver kan redusere kvinners arbeidsevne og føre til økt sykefravær. Dette påvirker ikke bare kvinners helse, men også deres økonomiske situasjon og karrieremuligheter.
3. **Manglende støtte og ressurser:** Mange kvinner mangler tilstrekkelig støtte og ressurser for å balansere omsorgsoppgaver med arbeidsliv. Dette kan føre til utbrenthet og redusert livskvalitet
4. **Egne tiltak:** Det er ofte kvinner som tar omsorg for alvorlig syke barn og ofrer sin karriere tidlig i arbeidslivet. For å komme inn i gjen i arbeidslivet etter denne omsorgen trenger de gode og støttende tiltak fra NAV og i arbeidslivet



Pårørendealliansen

Tiltak for å bedre kvinners arbeidshelse og arbeidsliv

1. For å adressere disse utfordringene foreslår Pårørendealliansen med bakgrunn Kvinnehelseutvalgets anbefalinger flere tiltak som kan bidra til å bedre situasjonen.

Det trengs strukturelle grep for å sikre at kvinner og menn har lik mulighet til å kombinere arbeid med pårørendeomsorg og for å forebygge at det er kvinnene som tar denne omsorgen i større grad enn menn.

Vi må ha like ordninger i arbeidslivet tilpasset en endret demografisk situasjon og ordninger som støtter under at det er mulig å ha omsorg som pårørende, kombinert med arbeidsliv for alle. Dette betyr at vi må tenke slik vi en gang gjorde for å kvinner ut i arbeidslivet, med rett til sykedager for sykt barn så foreldre kan dele på oppgavene for dette.

Pårørendealliansen har arbeidet aktivt med dette og fikk gjennomslap med et [anmodningsvedtak 147/23 fremmet av Helse og omsorgskomiteen](#) i forbindelse med Bo trygt hjemme reformen:

Stortinget ber regjeringa gjennomgå og forbedre regelverket for pårørendes permisjonsmuligheter i arbeidslivet for å sikre likestilling og bedre mulighetene til å kombinere arbeid og omsorg uten å pådra seg økonomiske problemer eller falle ut av arbeidslivet.

Dette anmodningsvedtaket er nå til behandling hos AID , men vi er flere som ligger tett på for å følge opp, slik disse artiklene viser:

[Pårørendealliansen, Kreftforeningen og Pensjonistforbundet med felles krav til gjennomgang av velferds og permisjonsordninger for pårørende | Pårørendealliansen](#)

[På jobb for et pårørendevennlig arbeidsliv! | Pårørendealliansen](#)

2. For å sikre at kvinner og menn kan balansere omsorgsoppgaver med arbeidsliv på en helsefremmende måte, er det nødvendig med tiltak som fremmer likestilling og støtte i arbeidslivet:

- **Lik rett til omsorgsdager i hht til AML 12-10 med lønn for alle arbeidstakere**
Dette vil bidra til at ikke bare kvinner tar fri fra jobben for å ivareta omsorgsoppgaver, fordi de har lavest lønn eller lettest for å gå ned i stillingsbrøk
- **Fleksible arbeidsordninger:** Arbeidsgivere bør oppmuntres til å tilby fleksible arbeidsordninger, som hjemmekontor og fleksitid for de som har mulighet til det. For de som jobber i yrker som må ha fysisk oppmøte må man ha rett til å bytte turnus eller skift, tilpasset omsorgssituasjon
- **Økt bevissthet og opplæring:** Arbeidsgivere og ledere bør få opplæring i hvordan de kan støtte ansatte som er pårørende, og det bør arbeides for å øke bevisstheten om utfordringene pårørende står overfor kombinert med arbeid. Det trengs et fokus i HR og hos lederne, at dette er utfordrende livssituasjoner, hvor arbeidsgivere i stor



Pårørendealliansen

grad kan bidra med god tilrettelegging. Det gir trygghet for ansatte om en arbeidsplass som bryr seg, og skaper lojalitet hos ansatte samt er viktig for å beholde eldre ansatte lenger

- **Informasjon for ansatte som blir pårørende:** Det trengs økt informasjon for pårørende i arbeidslivet, som hvilke muligheter og rettigheter man har, hvordan man skal få tilgang til avlastningstjenester og hvor det finnes organisasjoner og tiltak som kan hjelpe med mer.

Oppsummering og anbefalinger

- Pårørenderollen har betydelig innvirkning på kvinners arbeidshelse og arbeidsliv.
- For å sikre at særlig kvinner kan balansere omsorgsoppgaver med arbeidsliv på en helsefremmende måte, er det nødvendig med målrettede tiltak og økt støtte.
- Ved å følge anbefalingene bl a fra Kvinnehelseutvalget og utarbeid og iverksette tiltak i arbeidslivet, kan vi bidra til bedre arbeidshelse og livskvalitet for kvinner som pårørende og yrkesaktive.

Til sist viser vi til FNs bærekraftsmål

Nr 3 God helse, nr 5 Likestilling mellom kjønn og nr 8 Anstendig arbeid og økonomisk vekst

Denne rapporten fra EU viser at det er behov for strukturelle tiltak for at kvinner skal ha like rettigheter som menn til de 3 målene:

[Women's situation in the labour market - European Commission](#)

Når vi har en høy andel kvinner sysselsatt i Norge, må vi også ta grep for at det ikke er dem som skal miste arbeid, helse og arbeidshelse i et endret demografisk landskap fremover, hvor det blir flere eldre og færre yrkesaktive.

Vi ønsker lykke til med arbeidet og ser frem til å lese rapporten!

Med vennlig hilsen

Anita Vatland

Generalsekretær Pårørendealliansen/CEO Norwegian Alliance Informal Carers

Phone +47 91753806

<https://parorendealliansen.no>

Facebook: Pårørendealliansen, LinkedIn: Pårørendealliansen, Instagram: @Parorendealliansen



Pårørendealliansen

<https://www.parorendealliansen.no/>