

DEN FØDENDE FORÆLDER/ADOPTANT

BARSEL AAU

En guide til samtaler
før din barsel

Den fødende forælder/adoptant



AALBORG
UNIVERSITET

02

OM SAMTALERNE

På Aalborg Universitet afholdes der samtaler med alle medarbejdere (VIP og TAP), mænd såvel som kvinder, både før og efter længerevarende barsel eller forældreorlov på over 12 uger. Derudover tilbydes medarbejdere en samtale under barsel eller forældreorlov, dvs. umiddelbart før returnering til jobbet.

FORMÅLET MED SAMTALERNE

- Bidrager til at fastholde medarbejdere i en livsfase, der kan give anledning til fravalg af en akademisk karriere
- Skaber dialog mellem leder og medarbejder om work-life balance
- Sikrer en god overgang fra arbejde til barsel og fra barsel til arbejde
- Udfordrer kønsstereotyper og øger incitamentet til at holde forældreorlov uanset køn

03 INDEN BARSEL

HVAD

Når du meddeler din graviditet/adoption, vil din nærmeste leder indkalde dig til en samtale, hvor I sammen fokuserer på din forventning til perioden op til barsel og perioden på barsel, både personligt og professionelt.

Som fødende forælder skal du og din leder også udarbejde en Gravid-APV. Din leder informerer dig om, hvorvidt dette gøres i forlængelse af denne samtale. Du kan læse mere om Gravid-APV [her](#).

HVORNÅR

Samtalen afholdes senest 10 uger inden barsel.

HVEM

Den fødende forældre/adoptant og nærmeste leder.

SPØRGSMÅL

NOTER

Oplever du, at din graviditet forhindrer dig i at udføre dine arbejdsopgaver? (Ikke relevant v. adoption)

Hvilke forventninger har du til tiden op til din barsel i forhold til dine arbejdsopgaver/din forskning, tidsplaner og overgangen til din barsel, personligt og professionelt?

Hvad har du brug for fra din leder op til din barsel?

Hvilke forventninger har du til tiden på barsel, personligt og professionelt?

Hvilke tanker gør du dig om, at du skal være væk fra dine arbejdsopgaver/din forskning?

Hvor meget kontakt forventer du at have med din leder under din barsel?

Hvordan vil du gerne kontaktes under din barsel?

Hvilke tanker gør du dig om at vende tilbage efter din barsel og Aalborg Universitets tilbud om et delvist undervisnings- eller forskningsfrit semester, forlængelse af post.doc.- eller adjunktforløbet og øget mulighed for fleksible arbejdsvilkår?

04 INDEN BARSEL

OPSAMLLENDE AFTALER

05 VEJLEDNING – INDEN BARSEL

Samtalen med din leder inden din kommende barsel, enten i forbindelse med graviditet eller adoption, tager udgangspunkt i dit velbefindende, samt hvilke forventninger og tanker du har professionelt og personligt omkring tiden op til og under din barsel. Dine forventninger og tanker kan variere fra din leders, og det er derfor vigtigt, at I under samtalen skaber en åben dialog og forventningsafstemning. På den måde skabes de bedste rammer for dig både før, under og efter din barsel. Vi anbefaler derfor, at du forbereder dig på spørgsmålene inden samtalen. Noter og aftaler fra barselssamtaler skal journaliseres på personalesagen (sagsgruppe 221) med indblik til leder og medarbejder.

Nedenfor er en guide til, hvad de forskellige spørgsmål kan afdække.

Oplever du, at din graviditet forhindrer dig i at udføre dine arbejdsopgaver?

I forbindelse med en graviditet kan der opstå fysiske gener, som forhindrer dig i at udføre dine arbejdsopgaver som vanligt. Det kan være, du lider af kvalme, smerter eller lignende, som påvirker dig i dit arbejde. Dette er din mulighed for at italesætte overfor din leder, hvordan du har det, og hvilke tanker du gør dig i forhold til at kunne udføre jobbet, indtil din barsel begynder.

Hvilke forventninger har du til tiden op til din barsel i forhold til dine arbejdsopgaver/din forskning, tidsplaner og overgangen til din barsel?

Her kommer du og din leder omkring, hvilke forventninger I begge har til tiden inden, du går på barsel.

En graviditet/adoption kan påvirke dig med nye bekymringer og behov, som kan indvirke på dit arbejdsliv og forventningerne hertil, og mange oplever usikkerhed i forhold til, hvorvidt man kan yde det forventede, hvad der skal ske med ens arbejdsopgaver/forskning, hvorvidt der kommer en vikar, og i så fald hvem det er. Det kan ligeledes være, du er i gang med et spændende arbejdsområde eller befinder dig i en afgørende periode af din forskning, og du derfor gør dig tanker om, hvorvidt og hvordan graviditeten/adoptionen indvirker herpå.

Derudover er det jeres mulighed for at komme ind på de opgaver, du arbejder med nu, herunder om nogle opgaver skal prioriteres anderledes, justeres eller sættes i bero i den kommende periode. Det kan også være, du gør dig tanker om, hvordan du bedst sikrer en god overgang til din barsel, og herunder hvordan både din leder og eventuelt kolleger kan være behjælpelige.

Del din tanker, bekymringer og behov med din leder, som derefter bedre kan hjælpe dig i perioden op til din barsel.

06 VEJLEDNING - INDEN BARSEL

Hvad har du brug for fra din leder op til din barsel?

Her kan du og din leder vende, hvad din leder kan gøre for dig i den kommende periode inden din barsel. Det kan være, du har behov for flere statusmøder omkring dine arbejdsopgaver/din forskning, at I generelt skal have en øget kommunikation om dine arbejdsopgaver og dit velbefindende, eller at du i udgangspunktet ikke ser et behov for ændringer, men gerne selv vil række ud, såfremt behovet opstår.

Hvilke forventninger har du til tiden på barsel, personligt og professionelt?

Hvor de første spørgsmål har været målrettet tiden op til din barsel, så gives der her mulighed for, at du og din leder kan komme omkring, hvilke forventninger du har til tiden på barsel, og det at blive forælder, både personligt og professionelt. Det kan være, du forventer, at du professionelt bliver styrket af din barsel. Det kan være, du har en forventning om, at det ændrer din måde at prioritere på. Det kan være, du forventer, det bliver svært at slippe dit arbejde/din forskning, men det kan også være, du ser det som en unik tid, der åbner op for refleksion.

For nogle kan det ligeledes være rart at have en føling med sine arbejdsopgaver eller sin forskning under barslen. Såfremt du ønsker det, er denne samtale din mulighed for at snakke med din leder om, hvordan det kan gøres bedst. Naturligvis med forbehold for, at det kan ændre sig under din barsel, og der vil ikke på noget tidspunkt være en forventning fra din leders side om, at du arbejder under din barsel.

Hvilke tanker gør du dig om, at du skal være væk fra dine arbejdsopgaver/din forskning?

Her kan du give din leder indblik i, hvilken betydning det har for dig personligt og professionelt, at du er væk fra dine arbejdsopgaver/din forskning. Det kan være, du bekymrer dig om, hvordan det påvirker din karriereudvikling, dine ansvarsområder eller lignende.

Du kan ligeledes fortælle, hvilke tanker du gør dig om varetagelsen/vedligeholdelsen af dine arbejdsopgaver/din forskning, mens du er på barsel. Det kan være, du har særlige ønsker til, hvorledes arbejdsopgaver skal varetages/hvad der skal ske med din forskning. I så fald kan du dele dem med din leder, der således har de bedste forudsætninger for at tage din ønsker med videre, hvilket kan hjælpe dig både før og efter din barsel.

07 VEJLEDNING - INDEN BARSEL

Hvor meget kontakt forventer du at have med din leder under din barsel?

Her kan du og din leder tale om, i hvilket omfang og hvordan I skal kommunikere under din barsel. Det kan selvfølgelig ændre sig undervejs, men tag udgangspunkt i, hvad du på nuværende tidspunkt godt kunne tænke dig. Nogle vil gerne have korte check-ins med deres leder med jævne mellemrum, mens andre synes, det er passende med ét møde under barslen. Du kan ligeledes give udtryk for, at du gerne vil orienteres, hvis der sker ændringer i dit team, med opgaver, eller hvis du gerne vil inviteres med til særlige møder, seminarer og oplæg, hvor du kan deltage med dit barn på sidelinjen.

Det kan også være, at du ikke ser et behov for yderligere kontakt med din leder, og at du gerne selv vil række ud, hvis behovet opstår.

Uanset hvad du vælger, har din leder forståelse for, at der kan være forskellige behov fra medarbejder til medarbejder, og at det vigtigste er, at det passer dig, der er på barsel.

Hvordan vil du gerne kontaktes under din barsel?

Det kan være meget forskelligt, hvordan vi ønsker at blive kontaktet under barslen. Du har derfor mulighed for at fortælle din leder, hvad du foretrækker, såfremt han/hun skal kontakte dig. Det kan være, du foretrækker, at kommunikationen skal ske til din private mail frem for arbejdsmail. At du gerne vil ringes op eller modtage sms med mulighed for at ringe tilbage.

Hvilke tanker gør du dig om at vende tilbage efter din barsel og brug af Aalborg Universitets tilbud i forbindelse hermed?

Det kan være rart allerede nu at sætte ord på, hvilken forventning du har til tiden efter din barsel. Det kan selvfølgelig ændre sig undervejs, men tag udgangspunkt i de tanker du gør dig nu om f.eks. arbejdsopgaver, arbejdstid, nye behov og lignende.

Derudover skal du og din leder tale om de tilbud Aalborg Universitet tilbyder medarbejdere, der kommer tilbage efter længerevarende barsel. Afhængigt af din ansættelse kan I drøfte muligheden for:

- Et delvist undervisnings- eller forskningsfrit semester
- Forlængelse af post. doc.- eller adjunktforløbet med op til ét år
- Øget mulighed for fleksible arbejdsvilkår

Du kan læse mere om tilbuddene [her](#).

Nedskriv allerede nu dine specifikke ønsker til tiden efter barsel.

Gør du dig bekymringer om, hvorledes dine ønsker til tiden efter barsel indvirker på din karriere, din forskning og/eller din udvikling, er det også en god anledning til at dele det med dine leder.