

DEN FØDENDE FORÆLDER/ADOPTANT

BARSEL AAU

En guide til samtaler
før, under og efter 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 EFTER BARSEL

HVAD

Efter din barsel indkaldes du af din leder til en samtale, hvor I genbesøger jeres aftaler fra før barsel og eventuelt under barsel, samtidig med at I taler om, hvordan det har været at vende tilbage efter din barsel, og I gør status over, hvordan arbejdet og hverdagen fungerer for dig.

HVORNÅR

Samtalen afholdes senest 8 uger efter, du er tilbagevendt til arbejdet.

HVEM

Den fødende forælder/adoptant og nærmeste leder.

SPØRGSMÅL

NOTER

Hvordan har det været at vende tilbage til arbejdet/din forskning efter din barsel, både personligt og professionelt?

Hvordan har den opstartsplan, I lavede inden og eventuelt under din barsel, fungeret for dig?

Er du kommet godt ind i dine arbejdsopgaver/din forskning igen?

Oplever du nogle udfordringer efter at være vendt tilbage i forhold til f.eks. dine arbejdsopgaver/din forskning, din stilling, din arbejdstid?

Såfremt du har gjort brug af Aalborg Universitets tilbud, hvordan fungerer det så for dig?

Er der noget, som skulle være håndteret anderledes i forhold til din tilbagevenden?

Hvilke forventninger har du for fremtiden i forhold til f.eks. din professionelle og personlige udvikling?

Hvordan kan din leder bedst hjælpe dig fremadrettet?

04 EFTER BARSEL

OPSAMLLENDE AFTALER

05 VEJLEDNING - EFTER BARSEL

Du er nu kommet tilbage fra din barsel og har været i gang med dit arbejde/din forskning et par måneder. Du og din leder har derfor en samtale, hvor I kommer omkring, hvordan du har oplevet disse måneder, både personligt og professionelt. Samtalen er din mulighed for at fortælle, hvilke erfaringer du har gjort dig under din opstart og italesætte dine behov, udfordringer og eventuelle ønsker til fremtiden.

Brug derfor denne samtale til at snakke åbent med din leder om, hvordan du har det, og hvilke tanker du gør dig arbejdsmæssigt, således at du får den størst mulige værdi ud af dit arbejde efter din barsel og finder den rette balance. Noter og aftaler fra barselssamtaler skal journaliseres på personalesagen (sagsgruppe 221) med indblik til leder og medarbejder.

Hvordan har det været at vende tilbage til arbejdet/din forskning efter din barsel, både personligt og professionelt?

Her kommer du og din leder omkring, hvordan du har oplevet at vende tilbage til arbejdet efter din barsel.

Nogle oplever det som udfordrende at vende tilbage fra barsel, fordi de har en forventning om, at de kan det samme som før. Det kan også være, at ens ambitioner og værdier har ændret sig (ikke ensbetydende med at de er blevet svækket, fordi du er blevet forælder, men de har muligvis ændret sig). Det kan også være, du har behov for at vende eventuelt nye personlige behov og udfordringer, som du først oplever omfanget af efter at have været i gang et par måneder.

Der kan ligeledes være sket meget på din arbejdsplads, mens du har været væk. Måske har du i mellemtiden fået andre kolleger, andre opgaver, eller du kan være kommet tilbage til en organisationsændring eller nye kulturelle forhold, som alt sammen kan have en påvirkning på din trivsel og motivation for arbejdet. Del dette med din leder og italesæt, hvordan det påvirker dig i dit arbejde.

Hvordan har den opstartsplan, I lavede inden eller under din barsel, fungeret for dig?

Inden din barsel og eventuelt også under din barsel har du og din leder snakket om, hvordan din opstart skulle være, og hvordan I sammen sikrede, at du blev fagligt ajourført og kom bedst tilbage. Vend tilbage til jeres plan herfor og evaluer, hvorvidt det er gået som forventet. Har du fået den rette introduktion til teamet, arbejder du med de rigtige opgaver, prioriterer I de rigtige opgaver mm.

06 VEJLEDNING - EFTER BARSEL

Er du kommet godt ind i dine arbejdsopgaver/din forskning igen?

Har kan du og din leder gøre status over, hvordan det er gået med at komme tilbage til dine opgaver/din forskning og eventuelle nye arbejdsområder.

Det kan være, du nu er helt ajourført og gerne vil vende, hvordan du tager arbejdsopgaverne et skridt videre. Det kan også være, der er områder, som du endnu ikke føler dig helt opdateret på, og hvor du ønsker hjælp fra enten din leder eller kolleger fra dit team for at kunne komme i gang.

Det kan ligeledes være, du oplever udfordringer eller utilfredshed med dele af din forskning/nogle af dine arbejdsopgaver, fordi du har været væk i en længere periode. Måske har opgaverne ændret sig så meget, at du ikke længere trives med dem, eller de ikke er svarende til dine kompetencer og ambitioner. Det kan også være, du er nervøs for tidsplanen eller aktualitet af din forskning, efter du er vendt tilbage. Vend disse bekymringer med din leder, så I sammen kan finde ud af, om der er behov for justeringer eller lignende.

Oplever du nogle udfordringer efter at være vendt tilbage i forhold til f.eks. dine arbejdsopgaver/din forskning, din stilling eller din arbejdstid?

Til samtalen før og eventuelt også under din barsel vendte du og din leder hvilke forventninger, du havde til at vende tilbage efter barsel. I forlængelse af ovenstående spørgsmål kan du og din leder komme omkring, hvorvidt der er noget, som er mere udfordrende end forventet. Det kan være, du har svært ved at finde motivationen for dine nuværende opgaver, at det er svært at få enderne til at nå sammen rent tidsmæssigt, eller at du oplever, at din nuværende stilling ikke er svarende til de opgaver, du sidder med i dag. Det er kun, hvis du deler dine udfordringer, at din leder har mulighed for aktivt at hjælpe dig.

Såfremt du har gjort brug af Aalborg Universitets tilbud, hvordan fungerer det så for dig?

I forbindelse med din tilbagevenden til arbejdet gør du muligvis brug af et eller flere af Aalborgs Universitets tilbud til barslende medarbejdere. Du og din leder har nu mulighed for at drøfte, hvordan det går, og om de giver dig den tiltænkte værdi i forhold til at vende tilbage til arbejdet.

Såfremt du f.eks. har valgt et delvist undervisnings- eller forskningsfrit semester eller forlænget dit post.doc.- eller adjunktforløb, oplever du så, at det giver bedre forudsætninger for en god tilbagevenden til arbejdet og den nødvendige tid til at blive ajourført fagligt?

Eller har du med din leder aftalt, at dine arbejdsvilkår skal være mere fleksible, så du f.eks. gør brug af fleksibel tilrettelæggelse af arbejdstiden og har hjemmearbejdsdage. Hvordan oplever du den fleksibilitet? Giver det dig et godt udgangspunkt for at få dit arbejde til at hænge sammen med dit familieliv. Måske er der noget, som fungerer bedre end andet.

07 VEJLEDNING - EFTER BARSEL

Er der noget, som skulle være håndteret anderledes i forhold til din tilbagevenden?

Det kan være, du efter et par måneder tilbage har gjort dig overvejelser over, hvordan både du og din leder kunne have håndteret din tilbagevenden bedre. Det kan være, du oplever, at du skulle have prioriteret anderledes end først antaget. Det kan også være, at du skulle have haft mere fleksibilitet i forhold til din arbejdstid for at finde ind i den rigtige rytme, eller at der havde været behov for at dele flere udfordringer med din leder end først antaget. Deler du dem nu, så har I mulighed for at rette op, og din leder kan bruge feedbacken i fremtiden.

Hvilke forventninger har du til fremtiden i forhold til f.eks. din professionelle og personlige udvikling?

Du og din leder kan drøfte, hvilke forventninger I har til fremtiden og følge op på tidligere aftaler. Din leder kan italesætte dine professionelle muligheder, samtidig med at du kan dele dine ambitioner og ønsker til dit arbejde/din forskning. Det kan være, I følger op på nogle af de ønsker, du gjorde dig inden eller under din barsel. Er det f.eks. nu, du skal realisere et skifte i din karriere? Ønsker du fokus på et bestemt personligt eller professionelt udviklingsområde? I så fald hvordan kan I arbejde med det i den kommende periode? Det kan også være, du gør dig nogle overvejelser over, hvordan din fremtidige arbejdstid skal se ud. Nogle ønsker perioder, hvor de går ned i tid, mens det for andre ikke er et ønske, men måske er der alligevel nogle personlige ønsker omkring arbejdstid- og vilkår, som skal genbesøges.

Hvordan kan din leder bedst hjælpe dig fremadrettet?

Du og din leder kan drøfte, hvordan din leder bedst hjælper dig i den kommende periode. Det kan være, du har brug for hjælp i forhold til at prioritere dine arbejdsopgaver/din forskning anderledes, øget feedback på din udvikling og dine arbejdsopgaver/din forskning eller et større fokus på, hvordan du når det næste karrieretrin. Det kan også være, du ikke har brug for noget bestemt fra din leder fagligt, men i stedet har brug for hjælp til at finde de bedste løsninger for dig personligt, for at dit arbejds- og familieliv kan hænge sammen.