

MED-FORÆLDER

# BARSEL AAU

En guide til samtalerne  
før, under og efter din  
forældreorlov

Med-forælder



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 UNDER FORÆLDREORLOV

## HVAD

Under din forældreorlov tilbydes du af din leder en samtale. Du vurderer selv, hvorvidt du ønsker at gøre brug af tilbuddet.

Til denne samtale genbesøger I nogle af de emner fra jeres samtale inden din forældreorlov, samtidig med at I kommer omkring din snarlige tilbagevenden til arbejdet. Det vil sige, I både kigger tilbage og frem.

## HVORNÅR

Samtalen afholdes senest 5 uger inden tilbagevenden til arbejdet.

## HVEM

Med-forælder og nærmeste leder.

## SPØRGSMÅL

## NOTER

Hvordan har din forældreorlov været?

Hvordan har det været at være væk fra dine arbejdsopgaver/din forskning?

Har du været tilfreds med samarbejdet med din leder?

Hvilke forventninger har du til at vende tilbage til arbejdet/din forskning, både personligt og professionelt?

Vil du gøre brug af Aalborg Universitets tilbud til barslende om et delvist undervisnings- eller forskningsfrit semester, forlængelse af post.doc.- eller adjunktforløbet og øget mulighed for fleksible arbejdsvilkår? (Kræver min. 12 ugers orlov)

Hvad har du brug for under opstarten, både personligt og professionelt?

### [I samarbejde med leder]

Hvordan kommer genoptagelsen af dine arbejdsopgaver/din forskning til at foregå den første tid efter din forældreorlov?

### [Opdatering fra leder]

Hvilke forandringer er der sket på arbejdspladsen, siden du gik på forældreorlov, som har betydning for dig

# 04 UNDER FORÆLDREORLOVEN

## OPSAMLLENDE AFTALER

## 05 VEJLEDNING - UNDER FORÆLDREORLOV

Du nærmer dig snart afslutningen på din længerevarende forældreorlov, og i den forbindelse tilbydes du en samtale med din leder senest 5 uger inden, du vender tilbage.

Her kan du og din leder genbesøge de områder, I talte om, inden du gik fra på forældreorlov samt hvilke forventninger, der er til tiden efter orloven, både personligt og professionelt.

Samtalen tager udgangspunkt i dine behov og de muligheder Aalborg Universitet tilbyder for at sikre dig den bedste tilbagevenden. Samtalen er din mulighed for at fortælle, hvilke erfaringer du har gjort dig under din forældreorlov, og hvilke behov du har, når du kommer tilbage, for derefter sammen med din leder at finde det bedste udgangspunkt for dig. Vi opfordrer dig derfor til at takke ja til samtalen og dele dine overvejelser åbent med din leder. Noter og aftaler skal journaliseres på din personalesag med begrænset indblik til leder og medarbejder.

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

### Hvordan har din forældreorlov været?

Det kan være rart for både dig og din leder, at du deler din oplevelse af at have været/være på forældreorlov, da der kan være mange ting, der har ændret sig for dig i perioden. Det kan være, det har udfordret dig mere, end du forventede at blive forælder. Det kan være, det har givet dig et nyt perspektiv på dit arbejdsliv, som er relevant for din leder at kende til.

Det kan ligeledes være, du har oplevet det som rart at få arbejdet på afstand i en periode, og at det har givet dig et større indblik i, hvad der er vigtigt for dig, hvor dine styrker er, og hvad du bedst kan lide at lave. Det kan også være, du har brugt din forældreorlov på at tilegne dig nye kompetencer eller dyrke personlige interesser, som du gerne vil dele med din leder, og som du ved bliver gavnlige for dig fremadrettet. Din leder vil dog ikke have nogen forventning herom.

### Hvordan har det været at være væk fra dine arbejdsopgaver/din forskning?

Her kan du fortælle din leder om, hvordan du har oplevet at være væk fra dine arbejdsopgaver/din forskning. Se meget gerne tilbage på, hvad du og din leder snakkede om inden. Har det været som forventet?

Det kan være, det har fyldt mere for dig i bestemte perioder, fordi du har oplevet at miste følingen med udviklingen, savnet opgaverne/din forskning, savnet samarbejdet med kolleger, eller de udfordringer arbejdet gav dig. Det kan også være, at det har været nemmere for dig end forventet ikke at tænke på dit arbejde, og at din forældreorlov heller ikke har efterladt meget tid eller overskud til det. Har du under din forældreorlov gjort dig bekymringer om, hvorvidt dine kompetencer og dit arbejde/din forskning fortsat er relevant, så er det også oplagt at dele det med din leder, da det kan øge din tryghed i forhold til at vende tilbage til arbejdet.

## 06 VEJLEDNING – UNDER FORÆLDREORLOV

Har du været tilfreds med samarbejdet med din leder?

Inden din forældreorlov kom din leder og dig omkring, hvordan din leder bedst kunne hjælpe dig før og under din forældreorlov, samt hvordan I skulle kommunikere under din forældreorlov. Har dette levet op til dine forventninger? Er der noget, du kunne have ønsket dig mere eller mindre af fra din leder?

Hvilke forventninger har du til at vende tilbage til arbejdet, både personligt og professionelt?

Det kan være svært at sætte ord på, hvad du forventer, når du kommer tilbage på arbejde. Det er dog vigtigt at overveje, om du kan og vil fortsætte i det arbejdsspor, du slap før din forældreorlov. Rigtig mange benytter forældreorloven som en jobmæssig tænkepause. Det kan være, du forventer, at der sker ændringer i dine opgaver/din forskning, din arbejdstid, din stilling eller lignende. Det kan også være, du har nogle særlige forventninger til, hvordan dit arbejde skal hænge sammen med dit familieliv.

Det er derfor din mulighed for at fortælle din leder om, hvad dine ønsker og ambitioner er. Tag ikke for givet, at din leder ved det. Nogle ønsker et stort fokus på deres udvikling og næste karrieretrin, når de vender tilbage, mens andre har et ønske om mindre ansvar i en periode efter forældreorloven. Udgangspunktet er, hvad der er vigtigst for dig, og hvordan du bedst prioriterer dette.

Derudover kan det være, du og din leder tidligere har vendt evt. nye karrieremuligheder eller din professionelle udvikling efter endt forældreorlov, som I skal genbesøge. Er dette aktuelt, når du starter op? Og i så fald, hvordan kan I bedst nå derhen? Det kan også være, at du først ønsker at genbesøge det til samtalen, når du er tilbage på arbejdet.

Vil du gøre brug af Aalborg Universitets tilbud ved genoptagelse af arbejdet?

Under samtalen inden din forældreorlov kom du og din leder omkring, hvilke tanker du på daværende tidspunkt havde i forhold til at vende tilbage til dit arbejde. Her kom I blandt andet ind på de tilbud Aalborg Universitet tilbyder i forhold til at tilbagevende på bedste vis, herunder retten til delvist undervisnings- eller forskningsfrit semester, forlængelse af post.doc.- eller adjunktforløb og fleksible arbejdsvilkår. Du kan læse mere [her](#).

Nu er du kommet tættere på, og derfor er det vigtigt, at du fortæller, hvis det for dig giver mening at gøre brug af nogle af ovenstående tilbud. Vær realistisk overfor dig selv og meld klart ud. Det kan være, du ved, at der bliver udfordringer i forhold til arbejdstid, og du har brug for større fleksibilitet, når f.eks. barn/børn skal afleveres og hentes. Det kan også være, at du gerne vil have et delvist undervisnings- eller forskningsfrit semester, fordi du kan se stor værdi i at få mere tid til at blive fagligt ajour.

Det kan også være, at det ikke er aktuelt for dig at gøre brug af nogle af tilbuddene.

## 07 VEJLEDNING - UNDER FORÆLDREORLOV

Hvad har du brug for under opstarten, både personligt og professionelt?

Her kan du og din leder eksplicit vende, hvordan den første tid tilbage fra forældreorlov skal være. Det kan eksempelvis være en god ide at planlægge et møde med dit team, hvor de kan ajourføre dig omkring opgaver. Det kan også være, du gerne vil have flere statusmøder med din leder i starten, hvor I kan vende opgaver, din ajourføring og lignende. Derudover kan det være, at du har nogle personlige behov under opstarten, hvis der f.eks. er nogle behov i familien, som der skal tages særligt hensyn i opstarten af dit arbejde. Nedskriv meget gerne en overordnet plan for din opstart, som du og din leder kan planlægge ud fra.

[I samarbejde med leder] Hvordan kommer genoptagelsen af dine arbejdsopgaver/din forskning til at foregå den første tid efter din forældreorlov?

Det kan være, du har gjort dig nogle tanker om, hvilke arbejdsopgaver eller områder inden for din forskning, som du gerne vil prioritere, når vender tilbage. På samme vis kan det være, at din leder har forslag til, hvordan du bedst bliver fagligt ajour med dine opgaver/din forskning, og hvordan dine opgaver/din forskning skal prioriteres under din opstart.

Såfremt en vikar har varetaget dine opgaver, vil det være oplagt, at din leder orienterer dig om, hvordan dette er gået, og hvordan overgangen skal være, når du vender tilbage. Her kan du også fortælle, hvis du har nogle tanker eller bekymringer om den fase.

[Opdatering fra leder] Hvilke forandringer er der sket på arbejdspladsen, siden du gik på forældreorlov, som har betydning for dig

Din leder vil informere dig om de forandringer, der er kan være sket, mens du har været væk. Måske er der kommet nye kolleger, nye ledere eller andre opgaver til. Det kan også være, der er nogle udfordringer, som ikke eksisterede før, men som er relevante for dig at vide inden din opstart.

Du er meget velkommen til selv at forberede spørgsmål omkring eventuelle ændringer i dit team, med dine arbejdsopgaver/i din forskning eller vedrørende generelle forhold på Aalborg Universitet.