

Kodeks „MAMY czas na zdrowie”

Wyniki badań są jednoznaczne: pracujące mamy w razie przeziębienia lub grypy nie dają sobie czasu na odpoczynek. Nadal chodzą do pracy, zajmują się domem, opiekują się dziećmi; siebie i swoje zdrowie odsuwają na dalszy plan.

A to właśnie wtedy, gdy zmagamy się z przeziębieniem czy grypą, czas na odpoczynek i regenerację są kluczowe, aby zminimalizować ryzyko powikłań i szybciej wrócić do zdrowia.

Fundacja Share the Care i marka Theraflu postanowiły połączyć siły i wesprzeć pracujące matki, aby miały czas na zadbanie o swoje zdrowie.

Oto 8 zasad, które pomogą stworzyć świat przyjazny mamom, gdy są przeziębione lub mają grypę.

1. Wspieramy się nawzajem

Jeśli znasz jakąś Mamę, która choruje – koleżankę z pracy, przyjaciółkę czy sąsiadkę – daj jej znać, że może liczyć na Twoją pomoc.

Aż 77% pracujących mam bierze wolne dopiero wtedy, kiedy nie są zdolne do normalnego funkcjonowania.*

Kobiety od wieków łączą się w grupy wsparcia, by pomagać sobie w obliczu różnych wyzwań życiowych, w tym także w czasie choroby. Wsparcie to nie musi wymagać ani dużego wysiłku ani nakładu czasu, czy środków. Już małe gesty, takie jak dostarczenie posiłku, zabranie dzieci do/ze szkoły, czy po prostu wsłuchanie się w potrzeby drugiej osoby, mogą mieć ogromne znaczenie. Chodzi o to, aby dać do zrozumienia innej matce, że jesteśmy gotowe stanąć obok niej w trudnych chwilach.

Zachęcamy wszystkie mamy do tego, aby wspierały się nawzajem i jeśli mają taką możliwość, organizowały siostrzane grupy wsparcia. Pozwoli to stworzyć przestrzeń, w której każda z nas będzie mogła poczuć się silniejsza i pewniejsza siebie w obliczu życiowych trudności. Działając razem, możemy tworzyć silniejszą więź w społeczności matek i wzmacniać poczucie siostrzeństwa.

2. Pomagamy swoim partnerkom

Jeśli widzisz, że Twoja partnerka źle się czuje i potrzebuje czasu, aby odpocząć i stanąć na nogi, przejmij inicjatywę i odciąż ją w obowiązkach.

1/4 pracujących matek nie otrzymuje pomocy w obowiązkach domowych podczas przeziębienia lub grypy*

Wspieranie partnerki w trudnych chwilach jest jednym z kluczowych elementów zdrowych i harmonijnych związków. To okazja do wyrażenia miłości, zrozumienia i gotowości do niesienia pomocy w potrzebie. Takie działanie nie jest oznaką słabości, ale raczej odwagi i zaangażowania w związek. W ramach kampanii zachęcamy mężczyzn do podejmowania większej inicjatywy w odciążaniu partnerki, szczególnie w sytuacji, gdy jest przeziębiona czy ma grypę.

Pomagamy zrozumieć, jakie obowiązki istnieją w danym związku oraz jak można je lepiej zorganizować, aby każdy z dwojga partnerów czuł się z takim podziałem dobrze. W Przewodniku „MAMY czas na zdrowie” znajdziecie zestaw prostych ćwiczeń do wspólnego ustalenia zakresu obowiązków dla każdego z partnerów. Taka rozmowa to świetna okazja nie tylko do przyjrzenia się z bliska, jak wygląda podział zadań w naszych związkach, ale przede wszystkim do wprowadzenia zmian, które pomogą każdej ze stron poczuć się wysłuchanym.

3. Dzielimy się odpowiedzialnością

Nie tylko Mama może wziąć wolne w pracy, gdy jej dziecko choruje – to prawo mają obydwójce rodzice/opiekunowie. W ten sposób możecie podzielić się odpowiedzialnością i obowiązkami.

Aż 69% mam twierdzi, że to one poświęcają więcej czasu choremu dziecku, a 61% mam przyznaje, że częściej bierze zwolnienie na opiekę nad chorym dzieckiem. Odpowiednio, zaledwie 31% i 30% ojców uważa inaczej.*

Kiedy dzieci chorują, ktoś musi się nimi zaopiekować. Kto najczęściej korzysta z wolnego w pracy? Oczywiście matki. Wcale nie musi tak być. Kiedy ojcowie, tak samo często jak ich partnerki, zaczną korzystać ze zwolnień na chorujące dziecko, mamy przestaną być postrzegane przez pracodawców, jako grupa częściej korzystająca z wolnego w nagłych, rodzinnych sytuacjach. Taki sprawiedliwy podział odpowiedzialności pomoże mamom na zmniejszenie ich absencji w pracy i wesprze wyrównywanie szans kobiet na rynku pracy.

Kampania „MAMY czas na zdrowie” ma na celu zwrócenie uwagi na ważny, społeczny aspekt budowania równości rodzicielskiej w miejscu pracy. Udostępnione na stronie kampanii ćwiczenia zachęcą rodziców, aby razem przyjrzeni się podziałowi obowiązków rodzicielskich, szczególnie w okresie choroby dziecka lub jednego z nich. Rozmowa na ten temat może znacząco zmienić sposób funkcjonowania całej rodziny.

4. Dbamy o wsparcie w pracy

Każdy czasem choruje. Kiedy Twój współpracownik złapie przeziębienie czy zachorują na grypę, okaż empatię i wsparcie pomagając w podziale zadań i ustaleniu priorytetów. I Ty kiedyś możesz być w takiej sytuacji.

Prawie połowa pracujących matek nadal pracuje, pomimo przeziębienia czy grypy chcąc pokazać, jak poważnie traktuje swoje obowiązki zawodowe.*

Kultura pracy promująca wzajemną pomoc i zrozumienie jest niezwykle istotna. Wpływa nie tylko na efektywność zespołu i długofalowo na płynność procesów biznesowych, ale przede wszystkim na atmosferę w miejscu pracy.

Kampania „MAMY czas na zdrowie” ma na celu zmianę sposobu postrzegania nieobecności współpracownika z powodu przeziębienia czy grypy i kreowanie pozytywnego, rzeczywistego wsparcia oraz zrozumienia. Zmianę zaczynamy od siebie, jednak zachowanie otoczenia odgrywa niezwykle istotną rolę w tym procesie.

W ramach kampanii zachęcamy pracodawców do podpisania się pod Kodeksem i do promowania kultury organizacji przyjaznej pracującym matkom. Wierzimy, że będzie to pierwszy krok do dużej zmiany na lepsze.



5. Tworzymy pracowniczy system zastępstw

Zdrowie jest najważniejsze. Pracownik, który w razie grypy czy przeziębienia będzie mógł wziąć wolne, odpocząć i stanąć na nogi, powróci do pracy szybciej i będzie bardziej produktywny. Aby pod nieobecność chorego praca przebiegała płynnie a zespół nie ponosił dodatkowych obciążeń, warto stworzyć jasny system zastępstw.

82% respondentów nie chce brać wolnego/zwolnienia, bo uważa, że trudno jest zastąpić ich w pracy. Warto mieć świadomość tej presji, szczególnie w kontekście mam, które odczuwają ją znacznie częściej.*

Jednym z filarów nowoczesnego zarządzania zespołem jest dbałość o zdrowie pracowników. Osoba, która może wziąć wolne w razie grypy lub przeziębienia, wraca do pracy szybciej i jest bardziej efektywna. Aby jednak nie zakłócić płynności firmy w czasie nieobecności chorego pracownika, warto z wyprzedzeniem wprowadzić przejrzysty Pracowniczy System Zastępstw. Dzięki niemu firma nie tylko wspiera zdrowie swoich pracowników, ale także buduje bardziej przyjazną kulturę pracy, a w długofalowej perspektywie zwiększa ich lojalność i zaangażowanie. Projektując Pracowniczy System Zastępstw warto uwzględnić kwestie takie jak: dostępność pracowników, przeszkolenie zespołu, klarowne procedury zgłaszania nieobecności i wybierania zastępców.

Kampania „MAMY czas na zdrowie” pokazuje, że odpowiednio przygotowany i realizowany Pracowniczy System Zastępstw to inwestycja w zdrowie, efektywność i atmosferę w pracy.

6. Żegnamy się z poczuciem winy

Kobiety nie zwalniają tempa i nie rezygnują z żadnych obowiązków pomimo przeziębienia czy grypy. Pamiętaj jednak, że danie sobie czasu na regenerację pozwoli Ci szybciej wrócić do zdrowia. Nie czuj się winna, pozwalając sobie na przerwę!

55% pracujących matek obwinia się, gdy choroba przeszkadza im w opiece nad dziećmi*

Pokolenia kobiet były wychowywane w przekonaniu, że same powinny radzić sobie z pracą w domu, wychowaniem dzieci i pełną odpowiedzialnością za wszelkie obowiązki opiekuńcze. To nie tylko narzucało na nie nierealistyczne oczekiwania, ale również tworzyło kulturowe i społeczne nierówności. Stąd poczucie winy stało się częstym towarzyszem wielu kobiet, które nie są w stanie sprostać wszystkim ciężącym na nich zadaniom. Często czują się, jakby zawodziły, zarówno siebie, jak i innych.

Celem kampanii jest zwiększenie świadomości wyzwań, z jakimi zmagają się pracujące matki, kiedy są przeziębione lub mają grypę, a także uświadomienie kobietom, że najwyższy czas aby raz na zawsze rozprawiły się z poczuciem winy. Dzięki temu będą mogły dać sobie czas na odpoczynek, gdy są chore.

Do realizacji tych założeń, na platformie edukacyjnej kampanii udostępniemy zestawy ćwiczeń, które będą pomocne w analizie własnego podejścia do poczucia winy, a także materiał wideo motywujący do wprowadzenia zmian w tym obszarze.

7. Mówimy głośno o swoich potrzebach

Każdy ma prawo mówić o swoich potrzebach. Poinformuj najbliższych, że w razie grypy lub przeziębienia chciałabyś liczyć na ich wsparcie. Prośenie o pomoc może nie wydawać się łatwe, ale w rzeczywistości jest oznaką siły.

Od 1/3 pracujących matek, pomimo przeziębienia lub grypy, rodzina niezmiennie oczekuje wykonywania obowiązków domowych.*

Kiedyś kobiety zajmowały się głównie „tylko” domem. Teraz bardzo często łączą one wiele ról, w tym również zawodową. W natłoku codziennych obowiązków często zapominają o swoich potrzebach. Nawet jeśli pamiętają, rzadko wyrażają je otwarcie, traktując to jako oznakę słabości.

Świat się zmienił a wraz z nim role, jakie pełniimy i zakres zadań, które powinny być nam przypisane. Dlatego teraz przekaz jest jeden: macie absolutne prawo głośno i otwarcie mówić o swoich potrzebach. To nie jest oznaka słabości, to dowód Waszej siły i odwagi.

Nasza kampania ma na celu zmianę przestarzałych przekonań i promowanie otwartej rozmowy na ten temat. Tym sposobem możemy tworzyć zdrowsze i szczęśliwsze społeczeństwo, w którym każda kobieta ma prawo do wyrażania swoich potrzeb i tym samym zadbania o siebie i o swoje zdrowie.

W ramach kampanii przygotowaliśmy zestawy ćwiczeń do samodzielnej refleksji i pracy oraz do działania w siostrzanych grupach wsparcia.

8. Umiemy odpuszczać

Kobietom wpaja się przekonanie, że wszystkim muszą zajmować się same. To poczucie odpowiedzialności tylko wzrasta, kiedy stają się Mamami. Pamiętaj jednak, że warto nauczyć się czasem odpuszczać – zwłaszcza w przypadku przeziębienia czy grypy. Pomoże Ci to szybciej dojść do siebie. Daj swoim bliskim wskazówki, jak mogą Ci pomóc.

60% pracujących matek kontynuuje wykonywanie obowiązków domowych mimo przeziębienia lub grypy. Do najczęstszych z nich należą: pranie – 67%, gotowanie – 78%, sprzątanie – 58%, zakupy – 37%.*

Odpuszczanie jest cenną umiejętnością, która może poprawić jakość naszego życia. Zarówno w kontekście zdrowia, jak i w codziennych sytuacjach, pozwala zyskać perspektywę i skoncentrować się na rzeczach naprawdę istotnych. To umiejętność, którą warto pielęgnować. Naprawdę świat się nie zawali, jeśli podasz dzieciom na obiad pizzę, nawet dwa dni pod rząd, jeśli od tego tylko zależy, czy uda Ci się odpocząć, kiedy chorujesz.

Kampania „MAMY czas na zdrowie” umożliwia pracującym mamom wprowadzać realne zmiany w ich życie. Refleksja i krytyczne spojrzenie na siebie i swoje niekoniecznie dobre przyzwyczajenia to pierwszy krok do ich wyeliminowania, a następnie stworzenia przestrzeni na nowe, zdrowe nawyki, które będą mogły stać się naszą codziennością. W ramach kampanii przygotowaliśmy zestawy ćwiczeń do samodzielnej refleksji i pracy oraz do działania w siostrzanych grupach wsparcia.

Dołącz do nas i okaż swoje wsparcie podpisując Kodeks oraz udostępniając go w mediach społecznościowych z hasztagiem #mamycznazdrowe.