

BRAINFOG

PÅ

ARBEJDSPLADSEN

af Anna Rask Lyngø - NAVA Greenland

31. august 2026

NÅR OVERBLIKKET FORSVINDER

Hukommelsen svigter, ordene forsvinder og overblikket kræver mere energi, og hende den erfarende kollega begynder pludselig at fremstå anderledes på arbejdet. Brainfog i overgangsalderen er ofte usynlig, men konsekvenserne kan blive meget synlige.

ER HUN MON OKAY?

Forestil dig din kollega, som altid har haft styr på det hele. Hende der kunne holde mange bolde i luften og havde overblik. Hende som alle gik til og som huskede aftaler, detaljer og deadlines uden at skrive dem ned.

Nu kan hun gå ind i et mødelokale og glemme, hvad hun ville sige. Hun leder efter ord midt i en sætning. Hun bliver i tvivl om, om hun har sendt den vigtige mail. Når hun får en mail så læser hun den samme igen, og igen, og igen....

Det er ikke, fordi hun er blevet mindre dygtig, men opgaver, der tidligere føltes enkle, kræver pludselig mere

koncentration og mere mental energi. For hende er det en personlig oplevelse. Mens oplevelsen på hendes arbejdsplads kan vise sig som en adfærdssændring, der er let at misforstå.

NÅR HJERNEN IKKE LÆNGERE ARBEJDER, SOM DEN PLEJER

Vi kan alle glemme en aftale eller miste tråden en gang imellem, men brainfog er noget andet. Mange beskriver det som en oplevelse af, at hjernen ikke længere arbejder med den samme lethed som før. Tankerne føles langsommere, ordene er sværere at finde og overblikket kommer ikke længere automatisk.

FIK JEG SENDT DEN MAIL ?

Det handler ikke om intelligens eller faglighed. Men når hjernen skal bruge mere energi på de samme opgaver, kan det skabe usikkerhed.

Mange kvinder udvikler små strategier, som omgivelserne aldrig lægger mærke til. De tager flere noter, læser mails en ekstra gang og dobbelttjekker opgaver, de tidligere løste uden at tænke over dem.

Ikke fordi de er blevet mindre kompetente, men fordi de ikke længere oplever den samme sikkerhed i deres egen hukommelse og koncentration.

AT TVIVLE PÅ SIG SELV

Noget af det mest tankevækkende, vi hører fra kvinder i overgangsalderen, er ikke, at de glemmer ting. Det handler om, at de begynder at tvivle på sig selv.

Det er ikke kun hukommelsen, der udfordres. Oplevelsen rammer også identiteten som en dygtig og erfaren medarbejder.

” Jeg føler mig ikke længere skarp

DET USYNLIGE EKSTRAARBEJDE

Det usynlige arbejde begynder længe før andre opdager, at noget har ændret sig. Hun forbereder sig mere. Tager noter til alt. Dobbelttjekker det, hun sender afsted. Måske møder hun tidligere ind for at få ro eller bruger aftenen på at sikre sig, at hun ikke har overset noget vigtigt. Kollegaerne ser stadig den samme medarbejder.

De ser bare ikke alt det ekstra arbejde, der lægger bag.

DET SVÆRESTE ER IKKE AT GLEMME

Det sværeste er usikkerheden og den lille tvivl, der sniger sig ind. ”Lagde de andre mærke til det?” ”Har jeg altid været sådan?” ”Er det kun mig?”

For mange fylder frygten for at blive opfattet som mindre kompetent mere end selve brainfog. Det handler ikke længere kun om hukommelse, men også om tillid. Tillid til sin egen hjerne.

LIDT OM BRAINFOG

Vi kan alle glemme en aftale eller miste tråden en gang imellem, men brainfog er noget andet.

I overgangsalderen ændrer niveauerne af blandt andet østrogen sig, og det kan påvirke funktioner i hjernen, som har betydning for hukommelse, koncentration og ordmobilisering.

Samtidig kan andre symptomer som søvnproblemer og hedeture påvirke den mentale skarphed. For nogle kvinder bliver resultatet den oplevelse, der ofte beskrives som brainfog.

NÅR ADFÆRDEN BLIVER MISFORSTÅET

Det er her, arbejdspladsen kommer ind i billedet. En leder oplever måske, at en erfaren medarbejder virker mere usikker end tidligere. At hun byder mindre ind på møder. At hun arbejder langsommere eller beder om tingene på skrift.

Samtidig sidder medarbejderen med en helt anden oplevelse. Hun forsøger ikke at engagere sig mindre, hun forsøger at bevare kontrollen. Begge ser de samme ændringer, men de kan forklare dem forskelligt Hvis årsagen

er ukendt, kan adfærden let blive tolket som usikkerhed, manglende engagement eller faldende faglighed.

Dermed risikerer både medarbejderen og arbejdspladsen at overse den egentlige forklaring.

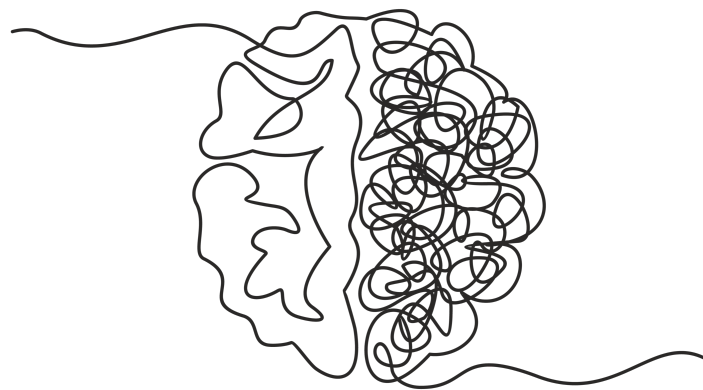
DET USYNLIGE MÅ GØRES SYNLIGT

Brainfog kan ikke ses på et CV og den siger ikke noget om en medarbejdes faglighed, men den kan ændre den måde en dygtig medarbejder oplever sit arbejde på.

Når den oplevelse mødes med forståelse i stedet for antagelser, bliver det lettere at fastholde både trivsel, kompetence og erfaring.

Spørgsmålet er derfor ikke, om brainfog findes på arbejdspladsen.

Spørgsmålet er, hvor mange der kæmper med den, uden at nogen ved det.



FAKTA

Brainfog i overgangsalderen

Koncentrationsbesvær, glemsomhed og problemer med at finde ord er blandt de hyppigst rapporterede kognitive symptomer i overgangsalderen.

Symptomerne kan begynde flere år før den sidste menstruation, ofte allerede i 40'erne.

Brainfog er ikke det samme som faldende intelligens eller tab af faglige kompetencer. Man har stadig sin viden og erfaring, men det kan opleves, som om adgangen til den kræver mere energi.

Mange kvinder forbinder ikke symptomerne med overgangsalderen og tolker dem i stedet som stress, travlhed eller alderen.

Kilder: Australasian Menopause Society, The Menopause Society og National Institute on Aging.

HVORDAN SER DET UD HOS JER?

Hvordan ser det ud på jeres arbejdsplads?

Vil I gerne blive klogere på overgangsalderen i arbejdslivet og på, hvordan arbejdspladsen kan skabe bedre rammer for medarbejdere gennem forskellige livsfaser?

Tag fat i NAVA Greenland

NAVA GREENLAND

Hos NAVA arbejder vi for at gøre det usynlige synligt. Vi hjælper arbejdspladser med at forstå de forandringer, som kan opstå i overgangsalderen.

Ikke for at sætte mennesker i bås, men for at skabe arbejdspladser, hvor viden erstatter antagelser, og hvor dygtige medarbejdere kan fastholdes gennem alle livets faser.