

Wechseljahre am Arbeitsplatz Zeit für Transformation

Wechseljahre über die weibliche Lebensmitte
Arbeitswelt und Gesellschaft
Deutsches Hygiene Museum

Dr. Jennifer Chan de Avila
27. März 2025



Wechseljahre und Arbeit: Ein individueller Übergang mit gesellschaftlicher Relevanz

- Die Wechseljahre sind ein bedeutender Lebensübergang, der alle Aspekte des Lebens einer Frau beeinflusst – einschließlich der Arbeit.
- **25 Millionen Frauen** durchlaufen jedes Jahr die Wechseljahre.
- Der Begriff „Menopause“ bezeichnet das Ein-Jahres-Jubiläum der letzten Periode, wird jedoch häufig genutzt, um auch die Peri- und Postmenopause zu beschreiben.
- Arbeit und Wechseljahre stehen in einer **wechselseitigen Beziehung**.
- Die Wechseljahre beeinflussen **physische, psychische und sozio-affektive Dimensionen**.

Sozio-affektive Dimension



- Beeinflusst durch gesellschaftliche **Einstellungen und Narrative** im Zusammenhang mit Geschlecht, Frauen und Altern / Stereotypen, Tabus und Stigmatisierung
- Schneidet sich (unter anderem) mit:
 - Veränderungen in Familienstrukturen
 - Beziehungen
 - Einstellungen zum Altern
 - Pflegeverantwortungen
 - Karriereentwicklung

Wechseljahre und Arbeit: Ein individueller Übergang mit gesellschaftlicher Relevanz

- Jede Erfahrung ist einzigartig und variiert von Person zu Person
 - Intersektionalität spielt eine zentrale Rolle.
- Auch bei ein und derselben Person verändern sich die Beschwerden und Bedürfnisse im Laufe der Zeit.
- 10 % der Frauen denken darüber nach, den Arbeitsplatz zu verlassen* – doch **die Mehrheit kann arbeiten, wenn sie unterstützt wird.**
- Beschwerden und gesundheitliche Erfahrungen in den Wechseljahren sind unterschiedlich stark stigmatisiert und beeinträchtigend.

Wirtschaftliche und berufliche Auswirkungen

- Die Symptome der Wechseljahre beeinflussen die **Arbeitsleistung**
- Erhöhte **Fehlzeiten** (auch **Präsentismus**)
- Potentieller **Arbeitsplatzverlust**
- **Negative Auswirkungen** auf die Arbeitserfahrung:
 - **Verminderte Konzentration** (74,3%)
 - **Erhöhter Stress** (73,8%)
 - **Ungeduld/Reizbarkeit** (50%)
 - **Geringeres Selbstbewusstsein** (38%)

The Business Case



- **Verlorene Arbeitstage: 14 Millionen (UK) 40 Millionen (DE)**
- **Weltweit** führen Wechseljahresbeschwerden zu **Produktivitätsverlusten** von **150 Mrd. USD**, in **Deutschland 9.4 Milliarden Euro**
- Kosten für Arbeitgeber > **£30.000 pro Frau**, einschließlich Rekrutierung, Auswahl und Einarbeitung (UK)
- Auswirkungen auf Arbeitszeiten und Karriereentscheidungen:
 - **Reduzierte Arbeitszeit** (24%)
 - **Jobwechsel** (18,4%)
 - **Arbeitspause** (15,9%)
 - **Frühzeitiger Ruhestand**: 10% (19,4% der Befragten > 55 Jahre)

The corporate health & safety case



Personen mit belastenden Wechseljahresbeschwerden am Arbeitsplatz...

- arbeiteten weiter und **ignorierten die Beschwerden** (76 %)
- **änderten ihre Ess- und Trinkgewohnheiten** am Arbeitsplatz (22 %)
- organisierten **Homeoffice** (18 %)
- nahmen einen oder mehrere Tage **Krankmeldung** (23 %)
- nahmen einen oder mehrere Tage **Urlaub** (7 %)
- nahmen frei verkäufliche **Medikamente, um arbeitsfähig** zu bleiben (38 %)

Kulturelles Tabu und Stigmatisierung



- Wechseljahre am Arbeitsplatz: Ein **Tabuthema**
- **Stigmatisierung und Stereotype** behindern inklusive Richtlinien
- Die tatsächlichen Kosten sind unbekannt, Frauen tragen die Last im Stillen ("**hidden cost**")
 - Das Thema ist am Arbeitsplatz ein **Tabu** (über 50%)
 - **Offene Kommunikation** wird gewünscht (über 2/3)
 - **Wechseljahresfreundliche Arbeitskultur fehlt** (4,2%)

Emotionale Dimension



- Wechseljahre als **negative emotionale Erfahrung** (54,4%)
- Fühlen sich am Arbeitsplatz **im Stich gelassen** (52,1%)
- **Negatives Selbstwertgefühl** (45,8%)
- **Angst vor Diskriminierung** aufgrund von Wechseljahressymptomen (29%)
- Fühlen sich **weniger wertgeschätzt als männliche** Kollegen (25,1%)
- Fühlen sich **weniger wertgeschätzt als jüngere weibliche** Kolleginnen (25,1%)

Organisationelle Unterstützung



- Arbeitgeber bieten **kein unterstützendes Umfeld** für Frauen in den Wechseljahren (nur 15% sagten „ja“)
- Frauen **wünschen sich Unterstützung** von ihrem Arbeitgeber zum Thema Wechseljahre (56,9%)
- Bereiche, in denen am wenigsten Unterstützung angeboten wird: **Information und Sensibilisierung**

Warum Unterstützung in den Wechseljahren zählt



- **Wirtschaftlicher Nutzen:** Reduzierung von Fluktuations- und Rekrutierungskosten, Steigerung der Mitarbeitendenbindung.
- **Demografische Realität:** Wachsende Anzahl berufstätiger Frauen im Wechseljahresalter/ Fachkraftmangel
- **Fürsorgepflicht**
- **Soziale Verantwortung:** Förderung von Inklusion, Diversität und das Wohlbefinden der Belegschaft
- **Rechtliche Verpflichtung:** Schutz vor Diskriminierung Geschlecht + Alter (AGG in Deutschland, Equality Act in UK).

Privat oder Unternehmenssache?



Die meisten Unternehmen bieten noch keine Unterstützungsmaßnahmen an.

- Hindernisse für Maßnahmen:
 - Als **private Angelegenheit** gesehen (49%)
 - **Mangelndes Bewusstsein** (42%)
 - **Fehlendes Wissen** zur Umsetzung (32%)
 - **Angst** oder Unsicherheit (28%)
 - Angst vor **Stigmatisierung** (27%)
 - Keine gemeldeten Fälle **(!!!)** (27%)

Unsere Forschung

- MenoSupport Projekt (2022-2024)@ **HTW Berlin**
 - Detaillierte Literatur- und Studienanalyse
 - Auswertung bestehender Umfragen in Deutschland
 - Expertinneninterviews
- Entwicklung eines ganzheitlichen Konzepts zur Unterstützung von Frauen in den Wechseljahren - **MenoMATRIX**
- Entwicklung eines Handlungsleitfaden zur Umsetzung einesmenopausenfreundlichen, innovativen BGMs – **MenoMAPP**



Open Access verfügbar unter:

<https://www.transcript-verlag.de/978-3-8376-7450-7/wechseljahre-am-arbeitsplatz/>

Danke!





Kontakt

Dr. Jennifer Chan de Avila
jen@lamenodoula.com

www.lamenodoula.com