

Frauengesundheit – Wechseljahre

Fast die Hälfte der Erwerbstätigen in Deutschland sind Frauen. Ihr körperliches, mentales und emotionales Wohlbefinden in jeder Lebensphase rückt deshalb auch im Arbeitskontext stärker in den Fokus. Besonders herausfordernd für Frauen sind häufig die Wechseljahre, weil die damit verbundenen Beschwerden ihre Leistungsfähigkeit beeinträchtigen können. Für Unternehmen ist es allein schon aufgrund des demografischen Wandels wichtig, ihre Mitarbeiterinnen in dieser Phase zu unterstützen und zu begleiten.

1. Anteil an erwerbstätigen Frauen in den Wechseljahren

Die Menopause, häufig als Wechseljahre bezeichnet, ist ein normaler Abschnitt im Leben von Frauen. Aktuell sind in Deutschland rund elf Millionen Frauen zwischen 40 und 59 Jahre alt, die in dieser Lebensphase sind oder bald in sie hineinkommen. 80 Prozent von ihnen sind erwerbstätig. Häufig ist diese Zeit mit Beschwerden verbunden. Laut einer repräsentativen Forsa-Befragung leiden mindestens 93 Prozent der Frauen in Deutschland an mindestens einem Wechseljahressymptom. Die Mehrheit hat mehrere Beschwerden gleichzeitig.

2. Anzeichen für die Wechseljahre

Häufige Beschwerden in den Wechseljahren sind:

- Hitzewallungen
- Reizbarkeit
- Stimmungsschwankungen
- Schlafstörungen
- Konzentrationsschwäche
- Kontinenzprobleme



Fakten Online



Weitere wissenswerte Factsheets können Sie hier kostenlos downloaden: bgpre.de/dy78s

- Gelenk- und Muskelbeschwerden
- Gewichtszunahme
- Augentrockenheit
- Migräne

Diese Symptome können Einfluss auf die Leistungsfähigkeit von Frauen im Arbeitsalltag haben. 74 Prozent der Betroffenen berichten laut der Studie Meno-Support über Konzentrationsprobleme, 50 Prozent fühlen sich ungeduliger oder gereizter. Das kann ihre Karriere beeinflussen, wenn sie zum Beispiel aufgrund ihrer temporären gesundheitlichen Einschränkungen nicht leistungsorientiert befördert werden.

52 Prozent

der Frauen sagen: Wechseljahre sind ein Tabu-Thema am Arbeitsplatz.

Quelle: Meno-Support-Studie



3. Auswirkungen für Unternehmen

Auch für Unternehmen kann es negative Folgen haben, wenn sie sich nicht um die Gesundheit ihrer Mitarbeiterinnen kümmern. Das Wohlbefinden am Arbeitsplatz beeinflusst häufig die Karriereentscheidung der Frau – oder sogar das Verbleiben im Job:

- 10 Prozent der Frauen mit Wechseljahresbeschwerden wollen laut der Studie Meno-Support wegen der Menopause früher in Rente gehen oder haben das schon getan. Bei den Befragten über 55 Jahren waren es sogar 19,4 Prozent.
- Mehr als jede sechste Befragte hatte deswegen schon einmal die Stelle gewechselt.
- Knapp ein Viertel der Befragten mit Beschwerden hatten deswegen bereits ihre Arbeitsstunden reduziert.
- Fast ein Drittel war deswegen schon krankgeschrieben oder hatte unbezahlten Urlaub genommen.

Für Unternehmen sind diese Zahlen aus dem Meno-Support vor dem Hintergrund des Fachkräftemangels und der zunehmenden Alterung der Bevölkerung hoch relevant. Weltweit gehen der Wirtschaft 150 Milliarden Euro jährlich verloren, weil Frauen in den Wechseljahren ausscheiden. 2030 wird ein Viertel der Weltbevölkerung in den Wechseljahren sein. Dennoch bieten aktuell nur wenige Betriebe ihren betroffenen Mitarbeiterinnen Unterstützung an. Dabei gibt es klare Maßnahmen, die Unternehmen ergreifen können. Damit stärken sie das Betriebsklima und ihre Wettbewerbsfähigkeit.

4. Welche Maßnahmen sich betroffene Frauen wünschen

Über die Hälfte der befragten Frauen in der Meno-Support-Studie fühlten sich mit dem Thema Wechseljahre am Arbeitsplatz alleingelassen. 70 Prozent wünschen sich eine offenere Kommunikation und Informationsangebote zu dem Thema, aber bei neun von zehn Befragten wird nie oder nur selten im Unternehmen darüber gesprochen. Einfühlsamere Führungskräfte – ein weiterer Wunsch der Frauen – könnten das ändern. 76 Prozent der Frauen plädieren für Schulungen, um Führungskräfte zu sensibilisieren. Außerdem wäre für 73 Prozent eine unterstützende Arbeitsatmosphäre hilfreich. Es variiert von Arbeitsplatz zu Arbeitsplatz, welche Bedürfnisse zum Umgang mit den Symptomen die Betroffenen

haben. Unabhängig vom Arbeitsplatztyp ist dagegen der Wunsch nach flexibleren Arbeitszeitmodellen, den zwei Drittel der Frauen hat.

5. Drei Handlungsbereiche

Die Handlungsempfehlungen, die aus der Meno-Support-Studie basieren, gliedern sich in drei zentrale Bereiche:

I. Aufklären: Mehr Wissen für alle

Unternehmen sollten Wissen über die körperlichen und psychischen Veränderungen in den Wechseljahren vermitteln – und zwar nicht nur an betroffene Frauen, sondern auch an Führungskräfte sowie Kolleginnen und Kollegen.

II. Kommunikation fördern: Offenes Miteinander ohne Tabus

Eine offene, sensibel geführte Kommunikation ist entscheidend. Rund 68 Prozent der befragten Frauen wünschen sich, dass Wechseljahre am Arbeitsplatz kein Tabu mehr sind. Austauschformate oder interne Informationskampagnen können hier wichtige Impulse setzen.

III. Handeln: Vom Reden ins tun – mit konkreten Maßnahmen

Von flexiblen Arbeitszeitmodellen über betriebliches Gesundheitsmanagement bis zur Sensibilisierung von Führungskräften – Unternehmen haben viele Möglichkeiten, das Arbeitsumfeld besser auf die Bedürfnisse von Frauen in den Wechseljahren abzustimmen. Betriebliche Gesundheitsangebote halten zum Beispiel 65 Prozent der befragten Frauen der Meno-Support-Studie für hilfreich.

73 Prozent

der Frauen
wünschen sich
flexiblere Arbeits-
zeitmodelle.



Quelle: Meno-Support-Studie

15 Prozent

der Frauen bejaht, dass ihr Arbeitgeber ihnen ein Umfeld bietet, in dem sie im Prozess der Wechseljahre unterstützt werden. Und nur 4,2 Prozent finden, dass in ihrem Unternehmen eine wechseljahresfreundliche Arbeitskultur etabliert ist.



Quelle: Meno-Support-Studie

6. Beratung und Unterstützung durch Fachleute

Vorbild kann Großbritannien sein: Dort verpflichten sich immer mehr Unternehmen, für ein wechseljahresfreundliches Arbeitsumfeld zu sorgen. Wenn Sie sich auch zu dem Thema beraten lassen wollen, unterstützen unsere Expertinnen und Experten Sie gern.

Rufen Sie uns an oder senden Sie eine E-Mail an:

BG prevent GmbH
Campus Bonn
Herbert-Rabius-Straße 1
53225 Bonn
Tel. 0800 1241188
Fax 0228 40072885
info@bg-prevent.de
bg-prevent.de



BG prevent hilft Ihnen!

Haben Sie weitere Fragen zum Thema „Frauengesundheit – Wechseljahre“?

Ihre Expertinnen und Experten von BG prevent unterstützen Sie gerne.