

Tabuthema Wechseljahre am Arbeitsplatz

Von Hitzewallungen bis Berufsausstieg als Herausforderung im Job

Hitzewallungen, Schlafmangel und Angstzustände – allzu oft werden diese typischen Begleiter der Wechseljahre nur hinter vorgehaltener Hand thematisiert. Die Menopause betrifft jede Frau und kann zwischen dem 45. und 55. Lebensjahr auftreten, begleitet von vielfältigen physischen und emotionalen Veränderungen. Doch warum wird dieses Thema noch immer tabuisiert? Und wieso haben angepasste Präventionsmaßnahmen für Unternehmen nicht längst einen festen Platz auf der Agenda des betrieblichen Gesundheitsmanagements? Als Betriebsrat haben Sie die Möglichkeit, diesen Wandel herbeizuführen!



Redaktion

Stand: 18.3.2024

Lesezeit: 03:00 min



In anderen Ländern wird das Thema Wechseljahre viel offener behandelt als in Deutschland: Ein spezielles Gesundheitsmanagement für Frauen ist hierzulande immer noch ein Tabu. Fakt ist: Frauen im besten Alter haben besondere Bedürfnisse, da die Wechseljahre einige Herausforderungen für den weiblichen Körper mit sich bringen. Eine britische Studie hat untersucht, wie die Wechseljahresbeschwerden die Arbeitsfähigkeit beeinflussen. Erstaunlicherweise gaben 99 Prozent der Befragten an, dass die Beschwerden sich negativ auf ihre berufliche Leistung auswirken. Zudem denken 42 Prozent der Frauen darüber nach, beruflich kürzerzutreten oder ganz auszusteigen. Keine erfreuliche Botschaft im Zeitalter des Fachkräftemangels. Der positive Effekt: Das Interesse vieler Arbeitgeber ist geweckt und macht das Tabu-Thema Menopause zu einer gesellschaftlichen Herausforderung.

„Sind halt die Wechseljahre! Da musst du durch!“

Tabuthema Wechseljahre: Was steckt dahinter?

Silke klagt: „Mann, ich glühe und schwitze! Mein Schädel brummt und bin total fertig!“ Meist wird hinter vorgehaltener Hand geflüstert: „Sind halt die Wechseljahre! Da musst du durch!“ Aber warum so geheimnisvoll? Die Wechseljahre sind kein Rätsel. Die sogenannte Menopause ist eine natürliche Phase im Leben einer Frau, die durch den allmählichen Rückgang der Produktion von Sexualhormonen, insbesondere Östrogen, gekennzeichnet ist. Diese Phase kann ab dem 45. bis 55. Lebensjahr auftreten und bringt verschiedene körperliche und emotionale Belastungen mit sich. Jede Frau erlebt die Wechseljahre anders, aber viele haben ähnliche Symptome. Wie reagieren Unternehmen darauf? Großbritannien zeigt, wie es geht!

Es war ein Tabu-Thema am Arbeitsplatz, jetzt haben ca. 30 Prozent der Firmen in Großbritannien Richtlinien für Frauen in den Wechseljahren.

Das Gesundheitsmanagement anpassen – das geht!

Schon vor ein paar Jahren hat sich in Großbritannien der Verband der Personalfachleute CIPD das Thema Wechseljahre auf die Fahnen geschrieben. Rachel Suff ist bei dem Verband von Anfang an dafür mitverantwortlich und hat zum Wandel beigetragen: „Es war ein Tabu-Thema am Arbeitsplatz, jetzt haben ca. 30 Prozent der Firmen in Großbritannien Richtlinien für Frauen in den Wechseljahren.“

In Deutschland gibt es ein aktuelles Projekt der Hochschule für Wirtschaft und Recht Berlin und der Hochschule für Technik und Wirtschaft Berlin. [Hier](#) wurden die Zwischenergebnisse der ersten deutschlandweiten Befragung zum Thema Wechseljahre am Arbeitsplatz veröffentlicht. Ein wichtiges Projekt, denn mit ca. 7.5 Millionen Erwerbstätigen Frauen im potenziellen Alter für mögliche Wechseljahrsbeschwerden ist der Handlungsdruck groß.

Sozialversicherungspflichtig Beschäftigte am Arbeitsort nach Altersgruppen für Männer, Frauen und Insgesamt am 31.März 2023

Alter von...bis unter...Jahren	Insgesamt	Männlich	Weiblich
Unter 20	792 477	472 355	320 122
20 bis 25	2.641 213	1.463 711	1.177 502
25 bis 30	3.521 007	1.914 800	1.606 207
30 bis 35	4.081 022	2.251 515	1.829 507
35 bis 40	4.033 099	2.212 501	1.820 598
40 bis 45	3.874 524	2.061 541	1.812 983
45 bis 50	3.498 610	1.827 521	1.671 089
50 bis 55	4.081 834	2.115 431	1.966 403
55 bis 60	4.505 070	2.326 229	2.178 841
60 bis 65	3.121 887	1.625 996	1.495 891
65 und mehr	528 172	312 706	215 466
Insgesamt	34.678 916	18.584 306	16.094 610

Quelle: statistisches Bundesamt

© ifb GmbH & Co.KG

Was belastet Frauen bei den Wechseljahren

In dieser deutschen Studie haben sich fünf Beschwerden als besonders belastend hervorgehoben. Dabei rangiert die körperliche und geistige Erschöpfung mit 78,6 % auf dem ersten Platz, gefolgt von Schlafstörungen (65,8 %), Reizbarkeit (53,6 %), Depressiven Verstimmungen (46,3%) und Hitzewallungen sowie Schwitzen (44,8 %). Aber auch Kopfschmerzen, Gelenkschmerzen und Herzbeschwerden können den Arbeitsalltag in dieser Phase des Lebens deutlich erschweren. Zu den körperlichen Beeinträchtigungen kommt noch das verminderte emotionale Wohlbefinden. Dabei gaben 52,1 % an, sie fühlen sich mit dem Thema Wechseljahre am Arbeitsplatz allein gelassen. Für 45,8 % der Befragten haben die Wechseljahre das Selbstwertgefühl negativ beeinflusst. 33,2 % gehen offen mit sichtbaren Wechseljahresbeschwerden am Arbeitsplatz um, wie z.B. Schweißausbrüchen.

Trotzdem befürchten 29 %, benachteiligt zu werden, wenn andere im Unternehmen wissen, dass sie Wechseljahresbeschwerden haben und 25,1 % fühlen sich am Arbeitsplatz weniger wertgeschätzt als männliche Kollegen im gleichen Alter oder weniger wertgeschätzt als jüngere Kolleginnen. Alarmierende Zahlen, die zum Handeln auffordern!

Nimmt der Arbeitgeber das Thema auf die Agenda des betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM), dann hat er eine Reihe von Möglichkeiten!

Was kann der Arbeitgeber tun?

Nimmt der Arbeitgeber das Thema auf die Agenda des betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM), dann hat er eine Reihe von Möglichkeiten, den Betroffenen das Arbeitsleben zu erleichtern. In Großbritannien hat z.B. die Lebensmittelkette Tesco mit atmungsaktiver Arbeitskleidung und virtuellen Meno-Pausen-Cafes für Austausch untereinander gesorgt. Eine Internetplattform mit Informationen und Standortnahmen spezialisierten Ansprechpartnern steht den Mitarbeiterinnen zu Verfügung. Aber auch flexible Arbeitszeiten und angepasste Arbeitsplätze mit Ventilatoren können unterstützen. Gesundheitskurse wie autogenes Training oder Yoga helfen ebenfalls bei der Bewältigung dieser Lebensphase. Doch zu Beginn aller Maßnahmen sollte eine Aufklärung und Sensibilisierung der Führungskräfte zum Thema über den Arbeitgeber erfolgen. Diskriminierende Sprüche wie, „sei doch nicht so zickig, Glühwürmchen!“ haben in einer modernen Arbeitswelt nichts mehr verloren!

Obwohl Wechseljahresbeschwerden keine Krankheit sind, kann der Betriebsrat über das betriebliche Gesundheitsmanagement Einfluss auf Maßnahmen nehmen.

Wie kann der Betriebsrat unterstützen?

Obwohl Wechseljahresbeschwerden keine Krankheit sind, kann der Betriebsrat über das betriebliche Gesundheitsmanagement Einfluss auf Maßnahmen im Unternehmen nehmen. Krankheitstage aufgrund von Symptomen kosten das Unternehmen Geld, und der Mangel an Fachkräften kann den wirtschaftlichen Erfolg beeinträchtigen. Mit diesen Argumenten finden Sie offene Ohren bei Ihrem Arbeitgeber. Eine angepasste Prävention ist oft kostengünstiger. Entwickeln Sie eine Reihe von Maßnahmen wie Sportangebote und Stressmanagement-Programme, die speziell auf Frauen zugeschnitten sind. Starten Sie eine Projektgruppe, die verschiedene Vorschläge und Verbesserungen im beruflichen Alltag erarbeitet. Dazu können Aufklärungskampagnen, spezielle Sprechstunden bei Betriebsärzten, Vorschläge für Gesundheits-Apps und die Überprüfung der Arbeitsplätze im Hinblick auf erleichternde Maßnahmen gehören. Wichtig ist dabei, das Thema offen, sensibel und ohne Diskriminierung anzugehen.

Kontakt zur Redaktion

Haben Sie Fragen oder Anregungen? Wenden Sie sich gerne direkt an unsere Redaktion. Wir freuen uns über konstruktives Feedback!

redaktion-dbr@ifb.de