

TIPSHEET

Wie Sie in Ihrem Unternehmen Mitarbeitende in den Wechseljahren unterstützen

Sprechen Sie mit unserem BGM-Expertenteam



Statistisch betrachtet sind Personen in den Wechseljahren ohnehin Diskriminierungen ausgesetzt. Sei es aufgrund des Lohngefälles, des Kampfes gegen Frauenfeindlichkeit oder der ungleichen Karrierechancen. Das allein sorgt schon für Ärger und Frust. Hinzu kommen weitere Schwierigkeiten am Arbeitsplatz, mit denen Mitarbeitende in der Peri- und Postmenopause zu kämpfen haben.

Weltweit eine wachsende Herausforderung

Von der Menopause ist ein großer Teil der globalen Bevölkerung betroffen, Schätzungen zufolge wird sich im Jahr 2030 ein Viertel der weiblichen Weltbevölkerung in den Wechseljahren befinden. Dennoch mangelt es aus Sicht derjenigen in den Wechseljahren in besorgniserregendem Maße an Unterstützung und Verständnis. Wechseljahresbeschwerden betreffen überwiegend Frauen und können abhängig von anderen geschützten Personenmerkmalen in unterschiedlichen Ausprägungen auftreten. Zu derartigen Merkmalen zählen:

- Alter
- Behinderung
- Geschlechtsidentität
- Ethnie
- Religion
- Sexuelle Orientierung
- Familienstand

Uns muss bewusst sein, dass sich die individuellen Erfahrungen Einzelner mit den Wechseljahren aus vielerlei Gründen stark unterscheiden.

Auch Transmänner, nicht binäre und intergeschlechtliche Personen können in die Wechseljahre kommen.

Darüber hinaus können Wechseljahresbeschwerden bei Transfrauen auftreten, wenn die geschlechtsangleichende Hormontherapie beginnt und Hormone eingestellt, zugeführt oder unterdrückt werden, insbesondere vor und nach operativen Eingriffen und Verfahren im Rahmen der Geschlechtsangleichung.





Beschwerden während der Wechseljahre:

 Konzentrationsprobleme

 Erhöhtes Stressempfinden

 Produktivitätseinbußen

 Schmerzen

 Hitzewallungen

 Schlafstörungen

Die wichtigsten Erkenntnisse



65 %
klagten über Konzentrationsstörungen



85 %
hatten ein erhöhtes Stressempfinden



52 %
gaben an, im Job weniger geduldig gegenüber anderen zu sein



59 %
der arbeitenden Frauen zwischen 45 und 55, bei denen Wechseljahresbeschwerden auftreten, fühlen sich davon bei der Arbeit eingeschränkt

1

So unterstützen Sie Mitarbeitende in den Wechseljahren:

Offenen und ehrlichen Gesprächen ausreichend Raum geben

Anderen Gehör zu schenken, damit diese sich öffnen können, ist ganz entscheidend. Dadurch finden Sie auch leichter heraus, welche Unterstützung hilfreich ist. Die Wechseljahre wirken sich auf das Selbstvertrauen aus, sodass Betroffene unter Umständen davor zurückscheuen, den Kontakt zu suchen und ihre Probleme anzusprechen. Diese Scheu wird noch größer, wenn das Gegenüber wenig bis kein Wissen über die Wechseljahre mitbringt.

Auch Ihnen dürfte es leichterfallen, ein Gespräch über derartige Probleme zu führen, wenn Ihnen typische Beschwerden in den Wechseljahren und die unternehmenseigenen Angebote zur Unterstützung bekannt sind. Seien Sie in derartigen Gesprächen empathisch und versuchen Sie, sich von den Themen und Gefühlen Ihrer Gesprächspartner nicht in Verlegenheit bringen zu lassen.



2

Beim Performance-Management individuell auf Mitarbeitende eingehen

Mit den Wechseljahren gehen recht häufig Produktivitätseinbußen einher. Beschwerden wie Konzentrationsprobleme, Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen stehen allesamt einem produktiven Arbeitstag entgegen. Schätzungen zufolge liegen die [Produktivitätseinbußen in Zusammenhang mit den Wechseljahren bei mehr als 113 Milliarden £ pro Jahr](#). Manchmal dauern diese Beschwerden über Jahre hinweg an. Daher ist es entscheidend, eine Struktur aufzubauen, die das Verständnis für die Wechseljahre fördert und aufzeigt, wie Betroffene ihr Potenzial voll ausschöpfen können.

Mitarbeitergespräche dienen nicht nur dazu, einmal jährlich eine Leistungsevaluierung vorzunehmen. Besonders erfolgversprechend sind Gespräche, die proaktiv, informell und auf Grundlage von regelmäßigem und konstruktivem Feedback und Austausch geführt werden. Das ist nötig, um ein Vertrauensverhältnis aufbauen zu können, auf dem ein wechselseitiger Dialog fußen kann. Es soll ein Raum entstehen, in dem jegliche Probleme bei der Wurzel gepackt und realistische Ziele definiert werden können.



3

Heute weit verbreitete flexible Arbeitsmodelle standen lange Zeit kaum zur Verfügung. Wer in den Wechseljahren mit einer Reihe von Beschwerden zurechtkommen muss, kann sich nicht gut an starre Zeitpläne halten.

Es hat sich gezeigt, dass 31 % der Betroffenen in den Wechseljahren eine flexible Zeitgestaltung bevorzugen würden. Schlafstörungen und Konzentrationsprobleme können sich stark auf die Arbeitsfähigkeit auswirken. Von einem flexiblen Umgang der Betroffenen mit ihren Beschwerden innerhalb eines vereinbarten Rahmens profitieren, solange Ergebnisse fristgerecht geliefert werden, alle Beteiligten.

Nach Schätzungen des BUPA-Konzerns sahen sich knapp 1 Million Frauen aufgrund von Wechseljahresbeschwerden gezwungen, ihre Arbeit aufzugeben. Genauer betrachtet erfahren Betroffene am Arbeitsplatz keine Unterstützung und versuchen deshalb so mit den Beschwerden zurechtkommen, die mit dieser natürlichen aber oft schwierigen Umstellung einhergehen.



Because health is personal™

Bieten Sie Mitarbeitenden in den Wechseljahren im Rahmen eines BGM-Programms die richtige Unterstützung zum passenden Zeitpunkt.

Anfrage senden

Weitere Informationen finden Sie unter personifyhealth.com/global/de
Besuchen Sie uns auf [Facebook](#) | [Twitter](#) | [LinkedIn](#)



~personify™
HEALTH