

Gesundheitsmanagement

Die ignorierte Chance für den Change: Die Wechseljahre

In der Personalführung wie im betrieblichen Gesundheitsmanagement sind sie in vielen Unternehmen noch ein Tabuthema. Dabei betreffen die Wechseljahre jede weibliche Mitarbeitende im Alter zwischen 40 und 60 Jahren und indirekt die ganze Belegschaft. Damit verbundene gesellschaftliche und ökonomische Herausforderungen dürfen nicht länger ignoriert werden.

Autorin: Cornelia Wanke, Vorständin Healthcare Frauen (HCF)

Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen: Hormonell bedingte Beschwerden erleben viele der aktuell rund neun Millionen in den Wechseljahren befindlichen Frauen in Deutschland. Diese Beschwerden können erhebliche Auswirkungen auf ihre berufliche Leistung haben. Die Konzentrationsfähigkeit leidet, der berüchtigte „brain fog“ beeinträchtigt sie, der Schlafmangel verstärkt das Ganze und erzeugt wiederkehrende Müdigkeit. Trotzdem bleibt das Thema im Arbeitsumfeld oft unbesprochen und unverstanden. Dabei befindet sich eine Frau während der Wechseljahre – ob als Mitarbeitende oder Führungskraft – in einer persönlichen Zeit des Umbruchs. Während vorhandene Kinder erwachsen und die eigenen Eltern bedürftiger werden, ist der Beruf vielleicht noch fordernder. Das zeitliche Zusammentreffen

verschiedener Faktoren, die physisch und psychisch belastend wirken können, macht diesen gesellschaftlich und wirtschaftlich bislang weitgehend ignorierten Change-Prozess intensiv – und das über Jahre hinweg.

In dieser Phase, wo Frauen Verständnis und Unterstützung zur Entlastung bräuchten, sorgt das Tabu dafür, dass sie ihre Symptome lieber verschweigen, statt offen über ihre Beschwerden und daraus resultierende Bedürfnisse zu sprechen. Die Folgen für den Job: Anhaltende Beschwerden können dazu beitragen, dass Frauen sich weniger produktiv fühlen – oder ihr Arbeitsumfeld als belastend empfinden. Viele lehnen in dieser Phase Beförderungen ab oder bewerben sich erst gar nicht für die nächste Karrierestufe. Wer dem unverändert hohen Erwartungs- und Leistungsdruck zugunsten der eigenen Gesundheit auf

Dauer nicht standhalten will, sucht dann nach Alternativen mit weniger Anspruch oder erwägt sogar den vorzeitigen Ruhestand. Unternehmen riskieren, wertvolle Arbeitskräfte zu verlieren, wenn sie sich in dieser Lebensphase weiblicher Fach- und Führungskräfte nicht flexibel und fürsorglich zeigen. In Zeiten von Personalmangel bedeuten der Verlust erfahrener Mitarbeiterinnen sowie die Kosten für Neubesetzungen und Schulungen eine erhebliche finanzielle Belastung für Unternehmen.

HCF-Studie ‚Wechseljahre und Leadership‘ initiiert

„Unternehmen sollten die Chance nutzen, ihre Rahmenbedingungen anzupassen, um Frauen in den Wechseljahren optimal zu unterstützen,“ sagt Prof. Dr. Susanne Eble, Hochschullehre für Betriebliches Gesundheitsmanagement und Prävention an der EUFH, Berlin, und HCF-Beirätin Strategie. Sie leitet das HCF-Projekt ‚Women in Change‘, das auf der MenoSupport-Studie der Hochschule für Wirtschaft und Recht Berlin aufbaut. Diese hat bereits gezeigt, dass die Arbeitsbedingungen für Frauen in den Wechseljahren verbessert werden müssen. „Mit unserer neuen bundesweiten Untersuchung befragen wir Führungskräfte, um wertvolle Impulse zu gewinnen, wie Organisationen die spezifischen Herausforderungen von Frauen in den Wechseljahren besser adressieren und das Thema enttabuisieren können.“



W O M E N
I N C H A N G E

Ein Projekt der **Healthcare Frauen**

Prof. Dr. Clarissa Kurscheid, Geschäftsführerin des Forschungsinstituts für Gesundheits- und Systemgestaltung Figus, und HCF-Beirätin Gesundheitspolitik, ergänzt: „Als Healthcare Frauen sehen wir uns hier in einer führenden Rolle, für eine bessere Informationsgrundlage zu sorgen.“ Seit Anfang September können Führungskräfte geschlechtsübergreifend an der etwa 15-minütigen anonymen Online-Befragung ‚Wechseljahre und Leadership‘ teilnehmen, die am 15. November 2024 endet.

Ihre Auskünfte zur Beeinträchtigung am Arbeitsplatz durch Wechseljahresbeschwerden, deren Einfluss auf Führungsaufgaben oder Karriere-Entscheidungen sollen dabei helfen, geeignete Maßnahmen für weibliche und männliche Führungskräfte sowie deren Mitarbeiterinnen zu entwickeln (mehr unter healthcare-frauen.de/projekte/womeninchange). Die Ergebnisse der Studie stellt HCF am 8. März 2025 anlässlich des Weltfrauentags vor.

„Frauen in der Lebensmitte sind als erfahrene Arbeitnehmerinnen für Unternehmen unverzichtbar. Doch sie brauchen angemessene Unterstützung und Verständnis am Arbeitsplatz“, sagt Andrea Biebl, CEO der Healthcare-Agentur MW Office und HCF-Aufsichtsrätin, die 2023 erstmals in ihrem Agenturnetzwerk mit der Female Health Week den Fokus auf Aspekte von Frauengesundheit lenkte. „Mit dem HCF-Projekt ‚Women in Change‘ möchten wir Führungskräfte für dieses Handlungsfeld sensibilisieren. Gemeinsam wollen wir die beruflichen Rahmenbedingungen für Frauen in den Wechseljahren nachhaltig verbessern und so einen positiven Beitrag zur Wirtschaft leisten.“ In den Organisationen und Unternehmen anderer Länder wie Großbritannien, den USA oder Australien gehören Wechseljahre längst zur Agenda der Gesundheitsförderung. Während in Deutschland nur drei Prozent betriebsärztliche oder psychologische Betreuung, Informationen oder Sport für betroffene Frauen anbieten, gibt es in Großbritannien seit 2019 eine nationale Menopausen-Strategie: So haben Personalabteilungen Anlaufstellen für Wechseljahresbeschwerden geschaffen und gestalten Arbeitsplätze wechseljahresfreundlicher. „Konkrete Verbesserungsmaßnahmen könnten zum Beispiel flexiblere Arbeitszeiten, klima-



Foto: fizkes – AdobeStock

tisierte Arbeitsplätze, Zugang zu Ruheräumen oder mehr Homeoffice sein“, sagt Peggy Reichelt, HCF-Beirätin im Projekt und Gründerin der Marke XbyX Women in Balance. „Es ist auch eine Frage der Chancengleichheit, veränderte Bedürfnisse während der hormonellen Umstellung zu berücksichtigen, um eine faire und produktive Arbeitsumgebung für alle zu gewährleisten.“

Politik fordert nationale Menopausen-Strategie

Weil die Wechseljahre ein gesamtgesellschaftliches Thema sind, richtet sich ‚Women in Change‘ auch an die Politik für strukturelle Verbesserungen. Ende September 2024 luden die Healthcare Frauen gemeinsam mit dem Arzneimittelunternehmen Astellas zum parlamentarischen Abend in der Hauptstadt, um mit Bundestagsabgeordneten verschiedener Fraktionen und Expertinnen und Experten über die Relevanz von Wechseljahren zu diskutieren. Thema war auch der Antrag der Unionsfraktion auf Einführung einer nationalen Menopausen-Strategie. Die Partei hat die

Wechseljahre als gesundheitspolitisches Thema erkannt: „Die Zeit der Wechseljahre berührt viele wichtige Themen wie die Gleichstellung der Geschlechter, öffentliche Gesundheit, wirtschaftliche Auswirkungen, Altersdiskriminierung und vor allem die individuelle Gesundheit, die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden von Frauen“, heißt es im Antrag, der neben Aufklärungskampagnen und Arbeitgeberangeboten auch Fortbildungen für medizinisches Fachpersonal fordert. Zudem klappte eine Lücke an Forschung, Forschungsprogrammen und Forschungsgeldern, es brauche Leitlinien einer neuen Politik für die Frauengesundheit. Ein erster Schritt ist die Entstigmatisierung von Wechseljahren, eingeleitet durch Aufklärung. „Als Führungsfrauen aus dem Gesundheitswesen wollen wir dafür sorgen, dass dieser wichtige Schritt in Richtung Förderung von Frauen in Führung und Gleichstellung gelingen kann“, sagt Prof. Dr. Eble. Dass das Thema nicht länger ignoriert werden kann, zeigen nicht zuletzt demographische Prognosen: 2030 wird etwa ein Viertel der weiblichen Weltbevölkerung in den Wechseljahren sein.



Foto: Susie Knoll

Cornelia Wanke

Geschäftsführerin von Wanke Consulting und der Medconference, ist im Vorstand der Healthcare Frauen (HCF) e.V. Darüber hinaus ist sie Sprecherin der Lady-Lobby, die sich interdisziplinär und mit Entscheidern über Fragen des Gesundheitswesens austauscht und gehört zu den Gründerinnen des Vereins Spitzenfrauen Gesundheit. ✉ cornelia.wanke@healthcare-frauen.de

Im Rahmen einer Kooperation mit ‚Healthcare Marketing‘ berichten die Mitglieder der Healthcare Frauen e. V. einmal im Quartal exklusiv über Karriere- und Führungsthemen sowie Neuigkeiten aus dem Netzwerk.

Healthcare
Frauen 
verbinden. empowern. voranbringen.