AOK

Online-Seminar
Frauengesundheit in der Arbeitswelt – Fokus Wechseljahre



Ihre Referentinnen

Anke Ruthenberg



- Referentin für Wechseljahre & Coach
- BGM-Verantwortliche eines sozialen Trägers und erfahrene Führungskraft
- Gründungsmitglied des Deutschen Verbandes für Wechseljahreberatung e.V.
- Dipl. Sozialpädagogin, Mediatorin und Paarberaterin

Sandra Goal



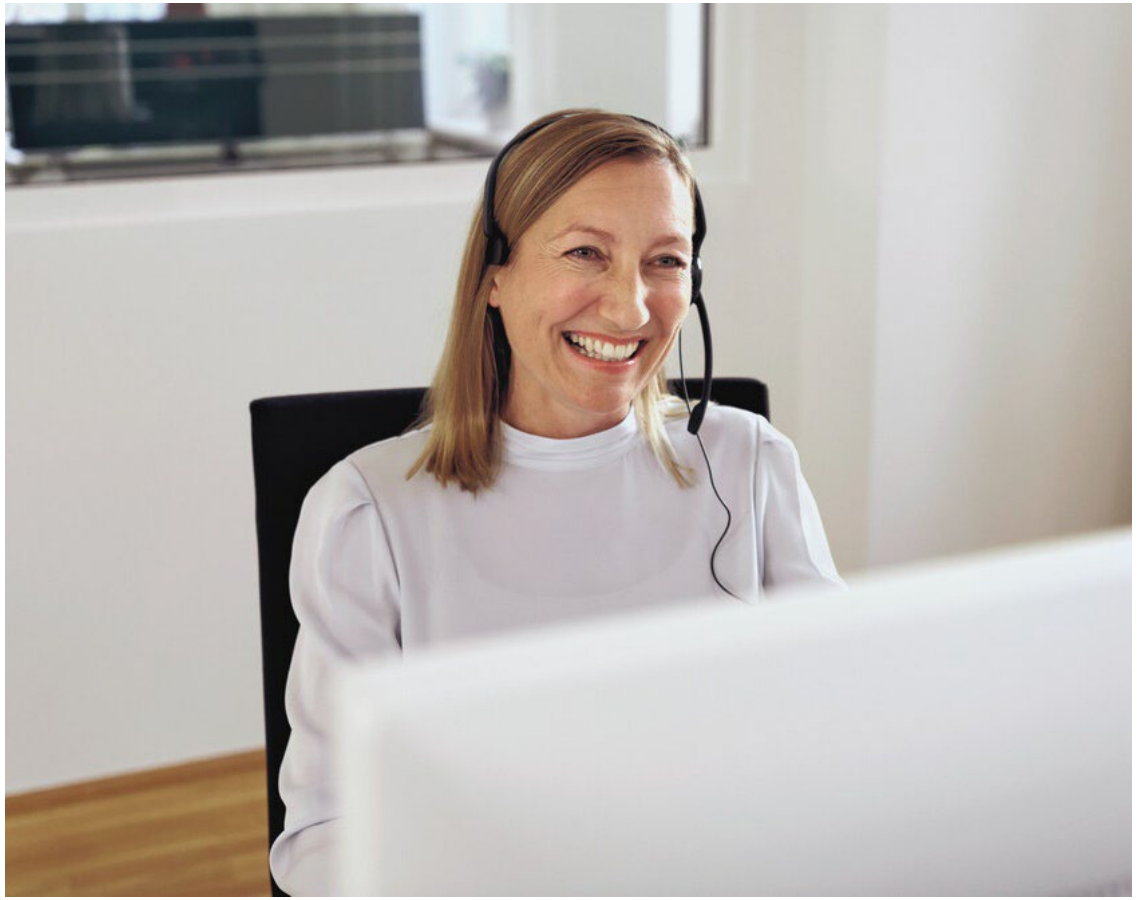
- Spezialistin Betriebliches Gesundheitsmanagement der AOK
- B.Sc. Angewandte Psychologie
- Life & Business Coach

Umfrage



Unsere Themen im Überblick

01	Warum sind die Wechseljahre ein wichtiges Thema in Unternehmen?
02	Was bedeutet es, in den Wechseljahren zu sein?
03	Was können die Mitarbeiterinnen tun?
04	Wie können Unternehmen ihre Mitarbeiterinnen unterstützen?
05	Wie profitieren Sie als Unternehmen?



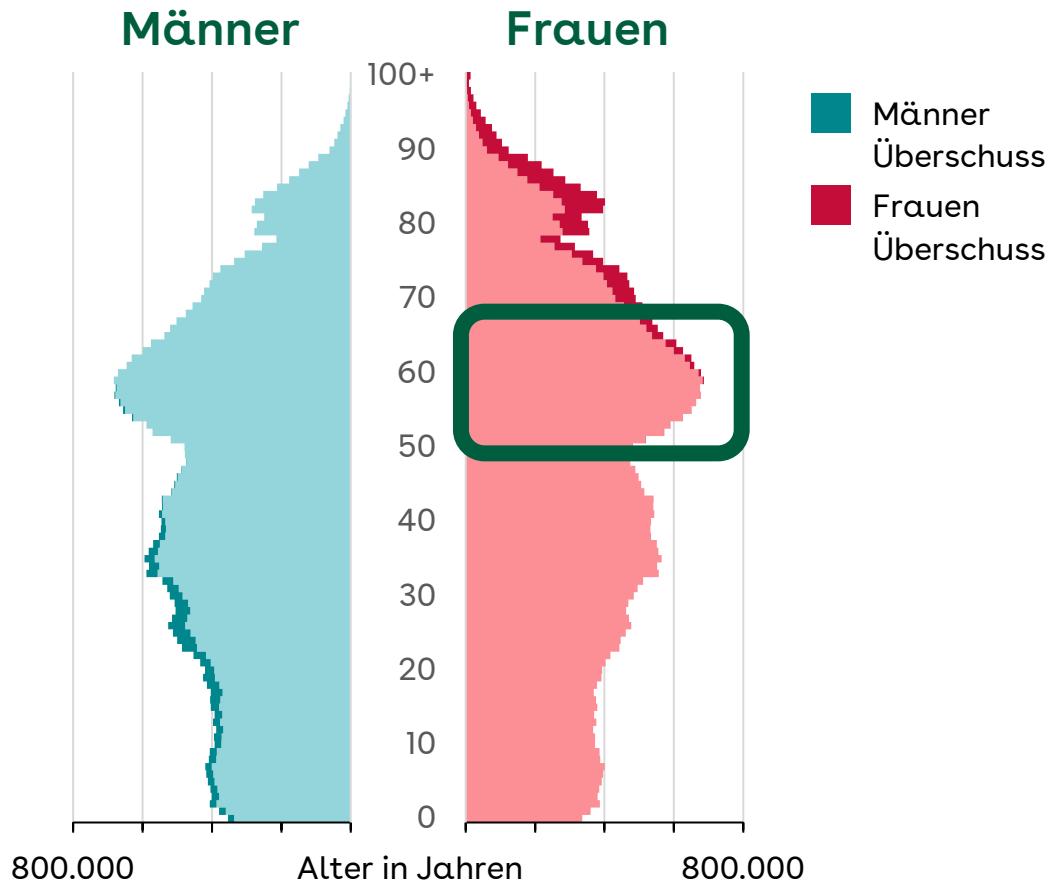


1.

Warum sind die Wechseljahre ein wichtiges Thema in Unternehmen?

Zahlen, Fakten, Daten

Altersaufbau der Bevölkerung in Deutschland 2023



Quelle: Statistisches Bundesamt (Destatis), 2025, Stichtag: 31.12.2023
Ergebnisse auf Basis Zensus 2022

- **7,5 Mio.** Frauen sind in den Wechseljahren bzw. drum herum und berufstätig
- **93%** der Frauen berichten über Wechseljahresbeschwerden
- Volkswirtschaftliche Kosten liegen aktuell bei **9,4 Mrd. Euro** bzw. bei fast **40 Mio. Arbeitstagen** (HWR Berlin)

Einfluss auf Karriereentscheidungen – Alter > 55 Jahre

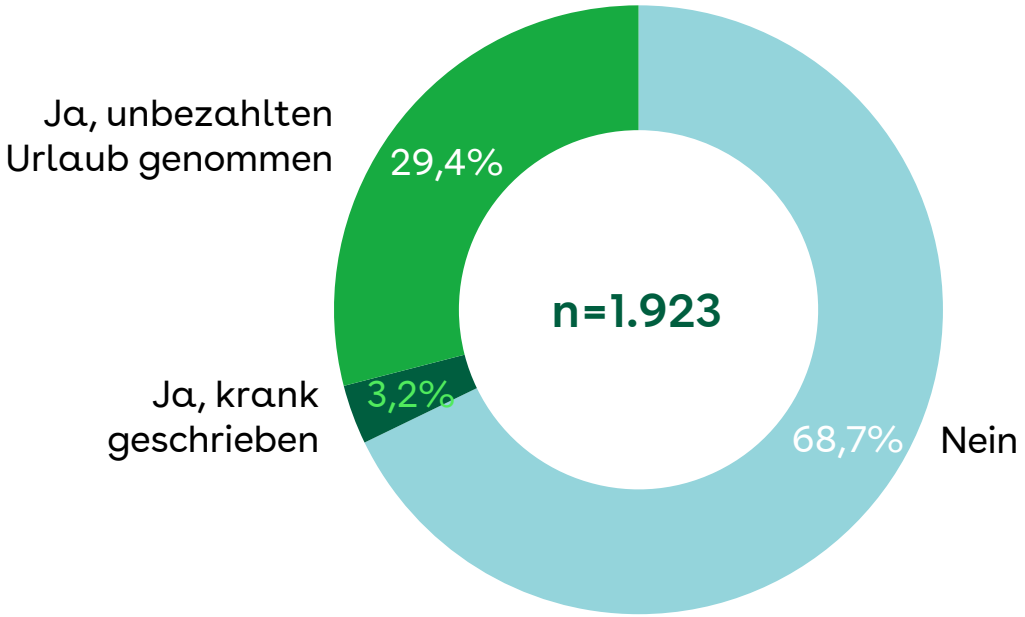
„Haben Wechseljahressymptome schon einmal Einfluss auf Entscheidungen bzgl. Ihres beruflichen Werdegangs gehabt?“ (Mehrfachauswahl möglich)



Quelle: Eigene Darstellung nach Prof. Dr. Andrea Rumler, Prof. Dr. Sabine Nitsche, Dr. Jennifer Ailed Chan de Avila, Julia Memmert; MenoSupport (2024)

Krankschreibungen und unbezahlter Urlaub

„Waren Sie auf Grund von Wechseljahres-symptomen schon einmal krankgeschrieben oder haben unbezahlten Urlaub genommen?“
(Mehrfachauswahl möglich)





Hinweis: Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennung möglich

Quelle: Eigene Darstellung nach Prof. Dr. Andrea Rumler, Prof. Dr. Sabine Nitsche, Dr. Jennifer Ailed Chan de Avila, Julia Memmert; MenoSupport (2024)

Soziale Verantwortung und rechtliche Grundlagen



Soziale Verantwortung und Gerechtigkeit

- Ethische Verpflichtung bzgl. des Wohlbefindens aller Mitarbeitenden
- Wirtschaftliche Unabhängigkeit, Selbstverwirklichung und Gleichberechtigung von Frauen

Rechtliches Argument

- Allgemeines Gleichbehandlungsgesetz (AGG)



Quelle: Jennifer Chan de Avila, Sabine Nitsche; Wechseljahre am Arbeitsplatz (2025)

Argumente für die Beachtung der Wechseljahre in Unternehmen

Argument ...

1. der demographischen Entwicklung
2. der Wirtschaftlichkeit
3. der sozialen Verantwortung und Gerechtigkeit
4. auf rechtlicher Ebene



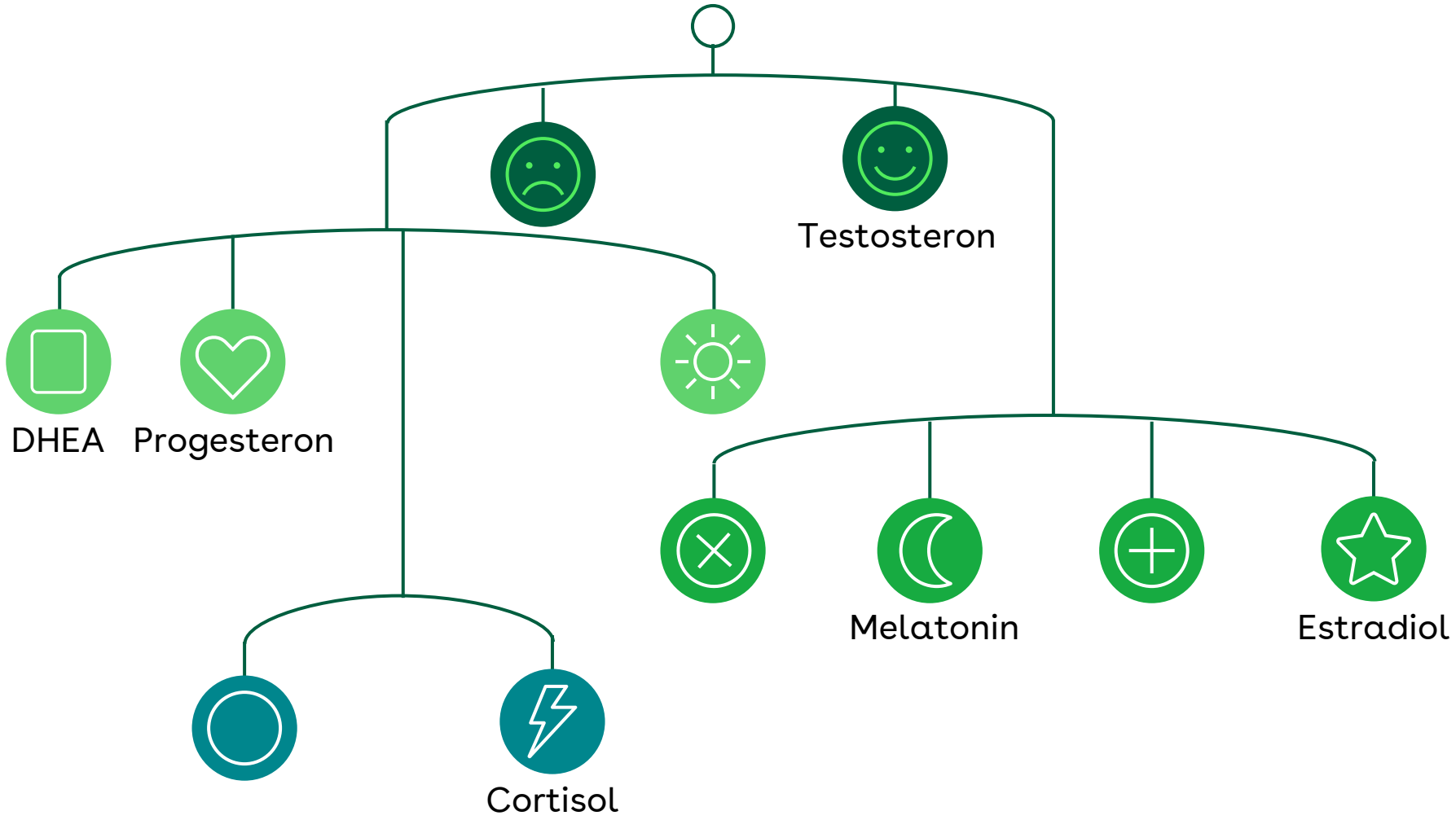
Quelle: Jennifer Chan de Avila, Sabine Nitsche; Wechseljahre am Arbeitsplatz (2025)



2.

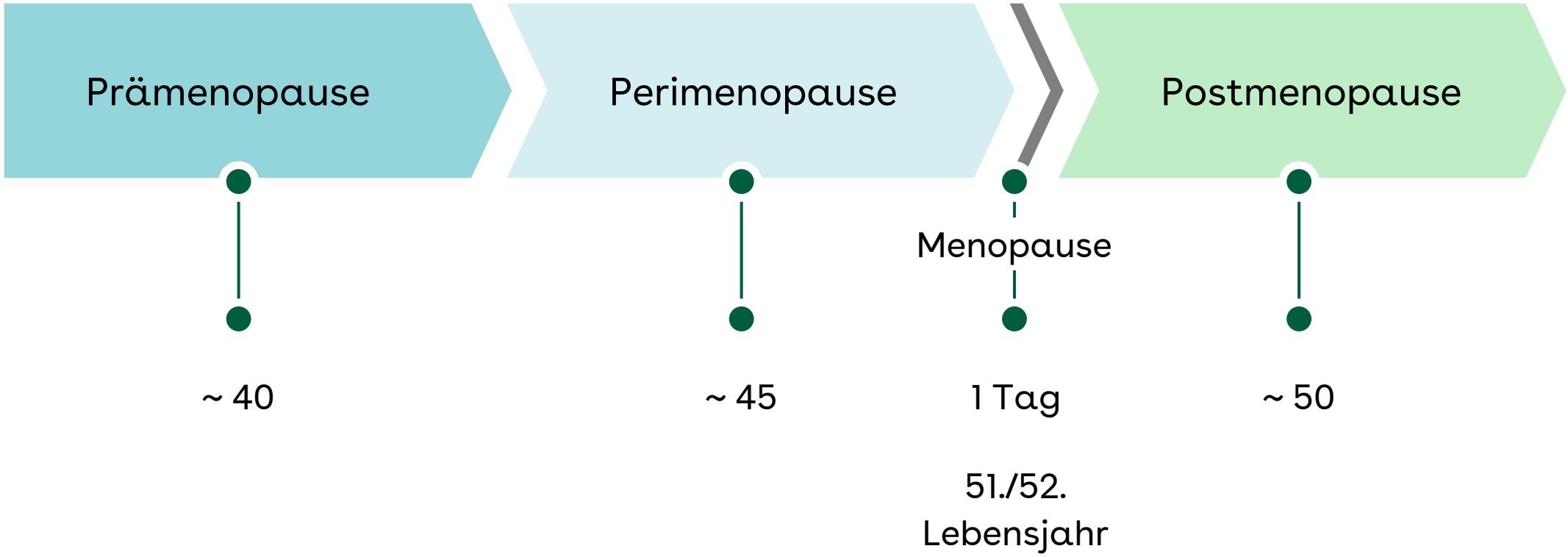
Was bedeutet es, in den Wechseljahren zu sein?

Hormonelle Veränderungen



Quelle: Hormonselbsthilfe D-A-C-H e.K.; E. Buchner

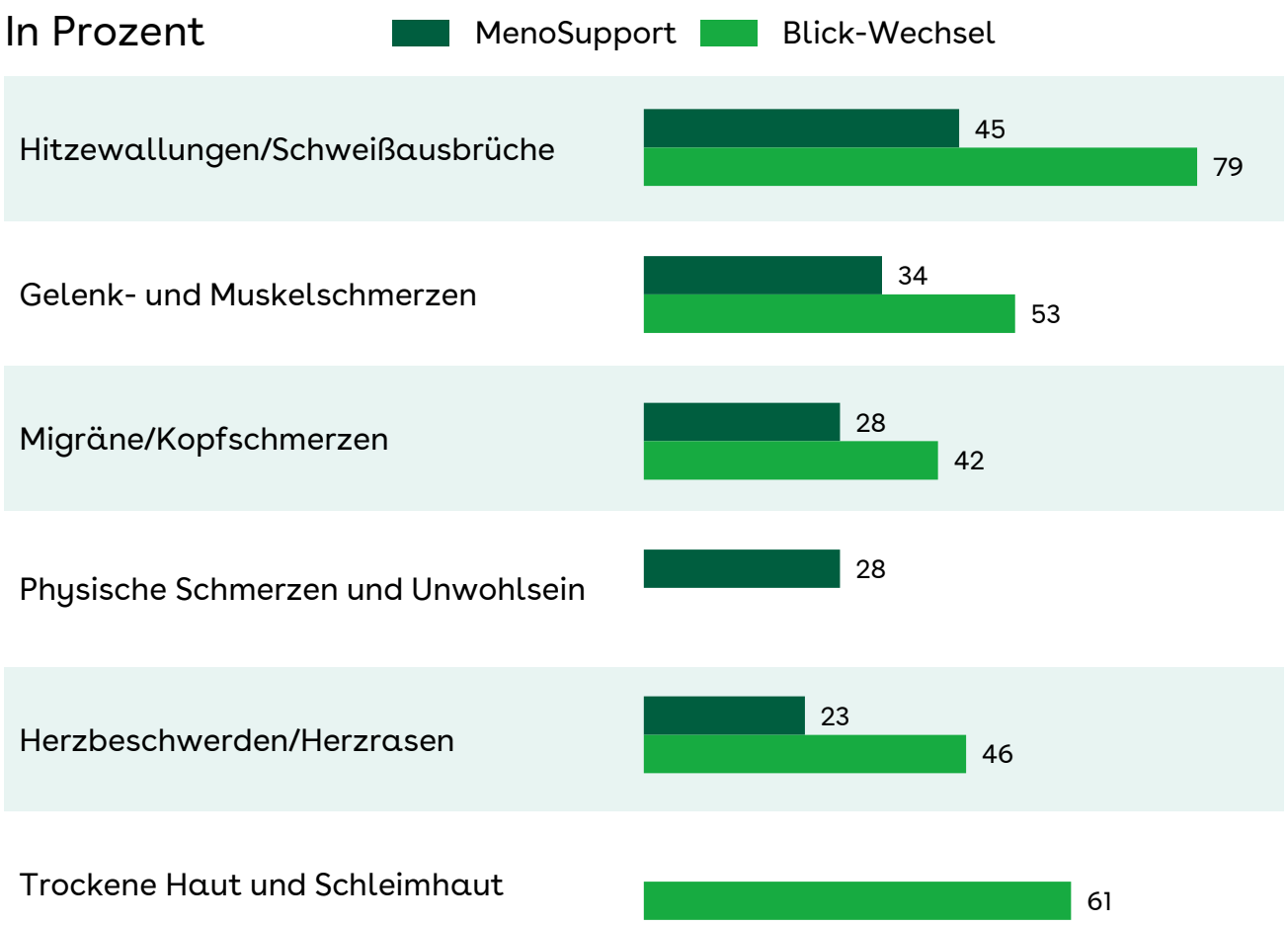
Vier Phasen der Wechseljahre



Umfrage



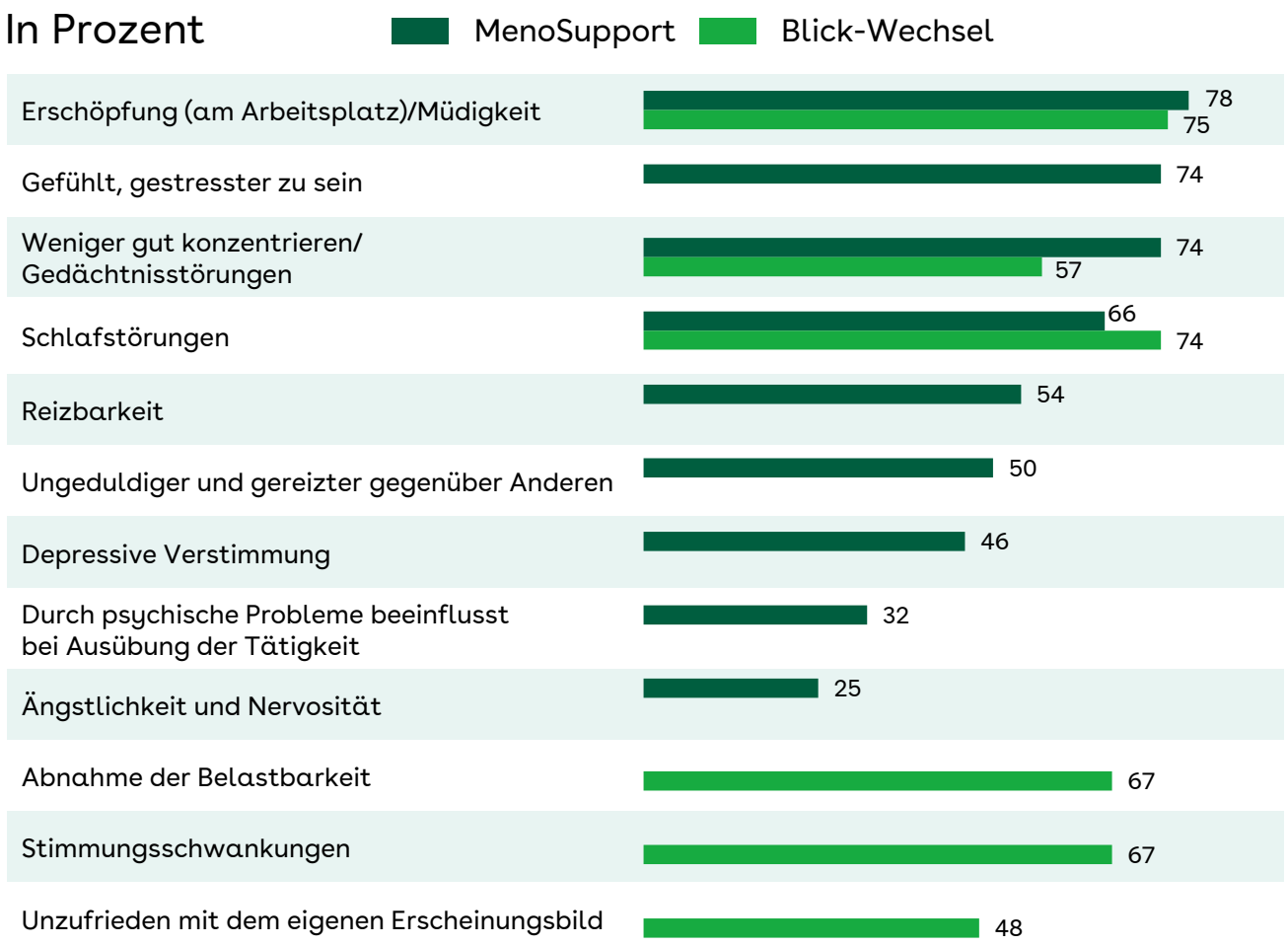
Wechseljahresbeschwerden – physische Ebene





Quelle: Eigene Darstellung nach Jennifer Chan de Avila, Sabine Nitsche; Wechseljahre am Arbeitsplatz (2025)

Wechseljahresbeschwerden – psychische Ebene





Quelle: Eigene Darstellung nach Jennifer Chan de Avila, Sabine Nitsche; Wechseljahre am Arbeitsplatz (2025)

Wechseljahresbeschwerden – sozio-affektive Ebene

In Prozent





Quelle: Eigene Darstellung nach Jennifer Chan de Avila, Sabine Nitsche; Wechseljahre am Arbeitsplatz (2025)

Positive Aspekte



Blick auf das bisherige und künftige Leben verändert sich, wird klarer



Ehrgeiz, Vitalität, positive Laufbahn-entwick-lungen



Verände-rungen im Lifestyle



Entwickeln mehr Selbst-akzeptanz und ein stärkeres Selbst-bewusstsein



Chance für einen Neuanfang



Frauen priorisieren und entscheiden gezielter



Wunsch zu gestalten, Sinn zu stiften, Impact zu haben, zu gründen



Ökonomische Vorteile

Frauen sind bis ins hohe Alter in der Lage, leistungsfähig und leistungsstark zu sein!

Wechseljahre auch bei Männern



Vergesslichkeit

Hitzewallungen

Gelenkschmerzen

Migräne

Vulvovaginale Atrophie

Inkontinenz

unregelmäßiger Zyklus

Vaginale Trockenheit

Herzrasen

Stimmungsschwankungen

Depression

Kopfschmerzen

Nachtschweiß

Schlaflosigkeit

Gewichtszunahme

Libidoverlust

verminderte Motivation

mangelnde Konzentration

Niedrige Energie

leichte bis mittelschwere erektile Dysfunktion

Muskelverlust



3.

Was können die Mitarbeiterinnen tun?

Linderungsmöglichkeiten und Ansätze

Infomieren, Akzeptieren, Umdenken

- Informationen über und Wissen um die Wechseljahre sind wichtig
- Akzeptanz und Optimismus
- Netzwerke nutzen
- Neuschreiben der Lebensphase

1

Lifestyle anpassen

- Stressmanagement
- Ernährung
- Bewegung
- Xeno-Hormone meiden

2

weitere Ansätze, Nährstoffe

- Beratung und Coaching
- Hypnose, Yoga, Meditation, Verhaltenstherapie
- Phytotherapie, Aromatherapie
- Hormontherapie

3

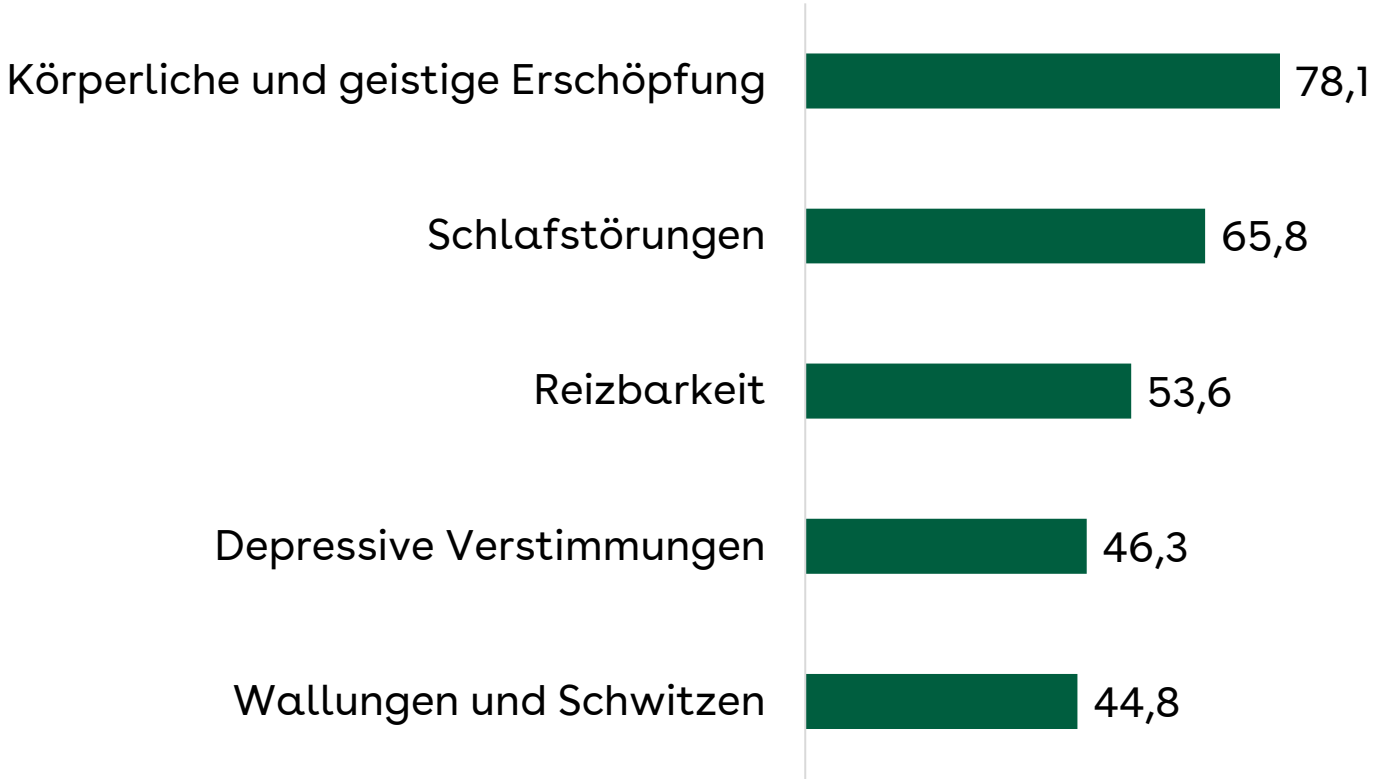


4.

Wie können Unternehmen ihre Mitarbeite-rinnen unter-stützen?

Fakten

Beeinträchtigung am Arbeitsplatz durch (in%):





Quelle: Eigene Darstellung nach Prof. Dr. Andrea Rumler, Prof. Dr. Sabine Nitsche, Dr. Jennifer Ailed Chan de Avila, Julia Memmert; MenoSupport (2024)

Eine professionelle und sachliche Haltung mit fundiertem Wissen

Anerkennung und ein Bekenntnis des Unternehmens zum Thema	Wertschätzung für ihre Lebens- und Berufserfahrungen	Aufklärung und Verständnis im Unternehmen und im Team
Offenheit und Flexibilität	Gleichstellung im Unternehmen	Anerkennung und Würdigung der Doppelbelastungen durch Care-Arbeit
Räume schaffen, in denen sich Frauen zeigen können, wachsen dürfen	Sensibilisierte Führungskräfte	Verlässliche Strukturen

Prozessbegleitung: Mögliche Schritte nach dem PDCA-Zyklus

Gesundheitsförderung im Betrieb ist dann erfolgreich, wenn sie professionell und nachhaltig angegangen wird:

- Mit einem ressourcenorientierten, partizipativen Ansatz und dem Blick auf die Stärken in Ihrem Unternehmen
- Gesundheit systematisch zu fördern
- Nachhaltige Strukturen zu schaffen
- Arbeitsprozesse gesünder zu gestalten

Wir unterstützen Sie dabei!



Mögliche Maßnahmen

- Informationsveranstaltungen – Vorträge, Gesundheitstage
- Thematische Vertiefung durch Workshops für Mitarbeitende im geschützten Rahmen
- Sensibilisierung und Schulung der Führungskräfte und Mitarbeitende mit Personalverantwortung
- Vertrauenspersonen/Mentorinnen etablieren
- Wechseljahres- oder Menopausen-Coaching
- Betriebliche Strukturen und Rahmenbedingungen in den Blick nehmen (Arbeitszeitmodelle, Zugang zu Sanitäranlagen und Toilettenartikeln, flexible und bedürfnisorientierte Arbeitsbekleidung, Erholungsmöglichkeiten...)

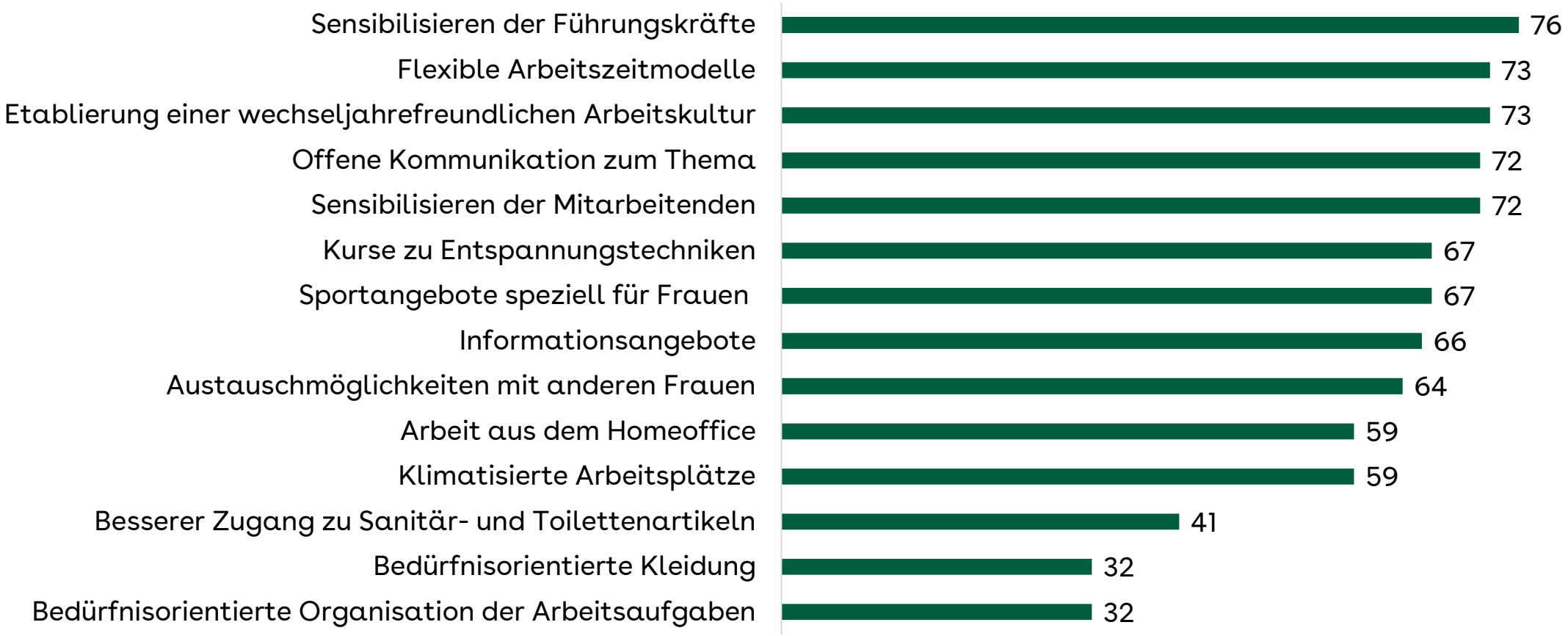
Tipp

Vermittlung ins Netzwerk, z.B.:

- Deutsche Menopause Gesellschaft e.V.
- Deutscher Verband für Wechseljahreberatung e.V.
- Hormonselbsthilfe; Internetportale Wexxeljahre.de
- wechseljahre-verstehen.de

Was wünschen sich Frauen

In Prozent



Quelle: Eigene Darstellung nach Jennifer Chan de Avila, Sabine Nitsche; Wechseljahre am Arbeitsplatz (2025)



5.

Wie profitieren Sie als Unternehmen?

Wie profitieren Sie als Unternehmen?

Stärkung der Mitarbeiterbindung

Imagegewinn und Attraktivität als Arbeitgeber

- zeigen soziale Verantwortung
- erfüllen rechtliche Anforderungen



Steigerung der Motivation

Verbesserung Mitarbeitergesundheit

Reduzierung von Fehlzeiten

Verbesserung des Betriebsklimas

Zeit für Ihre Fragen

Umfrage



AOK-Services und weiterführende Informationen

Entspannt durch die Wechseljahre	https://www.aok.de/pk/magazin/familie/liebe-sexualitaet/wechseljahre-anzeichen-und-symptome/
Schlafprobleme in den Wechseljahren – und wie Sie damit umgehen können	https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/schlaf/das-koennen-sie-gegen-schlafstoerungen-in-den-wechseljahren-tun/
Positive Psychologie in der Arbeitswelt	https://www.aok.de/fk/betriebliche-gesundheit/positive-psychologie/
AOK-Ansprechpersonen	https://www.aok.de/fk/kontakt/ansprechpartner-finden/
Präventions- und Gesundheitskurse der AOK	https://www.aok.de/pk/gesundheitskurse/
BGF und BGM in der Praxis	https://www.aok.de/fk/betriebliche-gesundheit/grundlagen/betriebliche-gesundheitsfoerderung/bgf-und-bgm-in-der-praxis-umsetzen/

Ausgewählte Medien

Dr. med. Anneliese Schwenkhagen und Dr. med. Katrin Schaudig
Kompass Wechseljahre: Von Hitzewallungen bis Gewichtszunahme: Hormontherapie – ja oder nein?

Ellen Cornelly-Peters
Ach Meno!

Jennifer Chan de Avila, Sabine Nitsche
Wechseljahre am Arbeitsplatz

Dr. Magdalena Schauenberg, Dr. Frank Everaert
Dein Weg durch die Wechseljahre

Podcasts
Hormongesteuert – Der Wechseljahre-Podcast mit Dr. Katrin Schaudig (MDR)

Hormon Reset mit Rabea Kies

Meno an mich. Frauen mitten im Leben

Fachgesellschaften
Deutsche Menopause Gesellschaft e.V.

Deutscher Verband für Wechseljahreberatung e.V.

Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe e.V.

Wir freuen uns auf Ihr Feedback

AOK. Die Gesundheitskasse.