Gesundheitsmanagement

Wechseljahre vom Tabu- zum Leadership-Thema machen

Mit den Ergebnissen ihrer Studie ‚Wechseljahre und Leadership: Eine Studie zu Impact und Support am Arbeitsplatz für Führungskräfte' weist das Businessnetzwerk Healthcare Frauen (HCF) erstmals die Auswirkungen des Klimakteriums auf den Arbeitsalltag von Frauen nach – und deckt Handlungsbedarf auf.

Autorin: Prof. Dr. Susanne Eble, Healthcare Frauen e.V.

Schlafstörungen, psychische Belastung, Hitzewallungen und Konzentrationsstörungen – Wechseljahresbeschwerden beeinträchtigen den Arbeitsalltag vieler Frauen ab 40 Jahren. Doch weil die Begleiterscheinungen dieser Umstellung von der fruchtbaren in die nicht mehr fruchtbare Lebensphase noch immer als Tabuthema gelten, leiden die meisten Betroffenen still. Dabei tangieren die Auswirkungen ihrer Beschwerden nicht nur die persönliche Performance, sondern auch die gesamtgesellschaftliche und wirtschaftliche Situation. Frauen in der Lebensmitte sind häufig gut ausgebildet und erfahren – und als Fach- und Führungskraft für Unternehmen unverzichtbar. Vier von zehn Frauen ziehen Konsequenzen aus ihren Wechseljahressymptomen: Gut sieben Prozent von ihnen gehen vorzeitig in Rente, fast jede Fünfte verzichtet auf weitere Karriere und reduziert ihre Stunden. Mit dem im Januar 2024 gestarteten Projekt ‚Women in Change' legt das Business-Netzwerk Healthcare Frauen (HCF) e.V. nun den Fokus auf die spezifischen Herausforderungen von weiblichen Führungskräften während ihres Klimakteriums. Wie stark Wechseljahresbeschwerden die Arbeitsfähigkeit von Managerinnen beeinflussen, wie sie sich im Joballtag daran anpassen und was sie sich als Unterstützung vom Arbeit- und Gesetzgeber wünschen, um leistungsfähig zu bleiben, hat das Netzwerk erstmals mit einer Onlinebefragung von Unternehmer:innen und Führungskräften ermittelt. Aufbauend auf der MenoSupport-Studie der Hochschule für Wirtschaft und Recht Berlin soll die HCF-Studie ‚Wechseljahre und Leadership: Eine Studie zu Impact und Support am Arbeitsplatz für Führungskräfte' dabei helfen, Lösungen zu entwickeln, die den Umgang mit Wechseljahresbeschwerden am Arbeitsplatz verbessern.

Körperliche und psychische Symptome

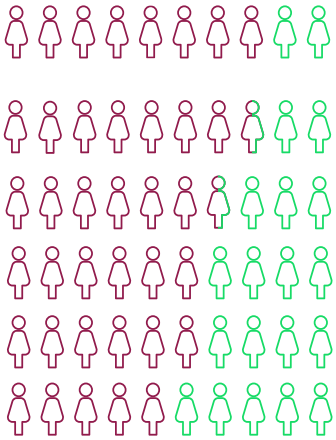
Von Juli bis November 2024 befragte HCF 821 größtenteils weibliche Führungskräfte, im Durchschnitt 51,5 Jahre alt. Ein knappes Drittel der Befragten befindet sich in der Anfangsphase der Wechseljahre, rund 43 Prozent mittendrin. Nahezu jede Frau berichtet von körperlichen Symptomen, acht von zehn Frauen haben Schlafstörungen, 71,6 Prozent beschreiben psychische Symptome, zwei Drittel leiden unter körperlicher Erschöpfung und Hitzewallungen, fast die Hälfte hat mit Konzentrationsstörungen (45 %) zu kämpfen. Bei nahezu jeder zweiten Frau wirkt sich das negativ auf die Arbeitsleistung aus. Sie sind unkonzentriert, gestresst, gereizt, büßen Selbstbewusstsein ein. Dennoch fehlten 81,5 Prozent keinen einzigen Tag wegen ihrer Wechseljahresbeschwerden im Büro. Allerdings reduzierte jede fünfte Frau deswegen ihre Arbeitszeit, jede siebte nahm sich eine Auszeit und jede achte wechselte die Position.

„Im Beirat Gesundheitsförderung beschäftigen wir uns schon seit vielen Jahren mit der Frage, wie Frauen länger gesund und in ihrer Kraft bleiben können, damit sie auch in entscheidenden Positionen das Gesundheitswesen mitgestalten und verändern", sagt Cornelia Wanke, HCF-Vorständin und Beirätin Gesundheitsförderung. „Das Thema Wechseljahre wurde bislang stark tabuisiert. Das ändern wir nun. Wir wollen das Thema entstigmatisieren, Akteur:innen vernetzen und gemeinsam für eine bessere Informationsgrundlage sorgen. Aus der Studie lassen sich Maßnahmen für weibliche und männliche Führungskräfte sowie deren Mitarbeiterinnen ableiten, die die beruflichen Rahmenbedingungen für Frauen in den Wechseljahren nachhaltig verbessern."

Mit dem Projekt ‚Women in Change' wollen die Healthcare Frauen Führungskräfte dafür sensibilisieren, wie wichtig es ist, ihre Mitarbeiterinnen während dieser Phase zu unterstützen. Tatsächlich zeigt die Studie, dass sich die Befragten dies wünschen: Am größten ist der Wunsch nach besserer Kommunikation und Sensibilisierung, zum Beispiel durch offene Gespräche und Workshops. Fast genauso wichtig sind den Befragten flexible Arbeitszeiten, Homeoffice oder eine bedarfsgerechte Organisation

Top 6 Beeinträchtigungen der Führungskräfte durch Wechseljahresbeschwerden

„Wurden oder werden Sie an Ihrem Arbeitsplatz durch die folgenden Wechseljahresbeschwerden beeinträchtigt?" (Mehrfachantworten möglich)



81,9 % der Frauen mit kognitiven Beschwerden (Konzentrationsstörungen) fühlen sich davon im Arbeitsalltag beeinflusst – ungefähr 8 von 10 Frauen

76,4 % macht körperliche Erschöpfung zu schaffen fühlen sich davon im Arbeitsalltag beeinflusst – ungefähr 8 von 10 Frauen

63,9 % beeinträchtigt Reizbarkeit (Nervosität, innere Anspannung, Aggressivität)

61,2 % beeinträchtigen Schlafstörungen

57,8 % beeinträchtigen depressive Verstimmungen

50,8 % beeinträchtigen Hitzewallungen

Quelle: Daten der Studie 'Wechseljahre und Leadership', Women in Change, © Healthcare Marketing 2025

Die Mehrheit der von HCF befragten Führungskräfte fühlt sich am Arbeitsplatz von Wechseljahresbeschwerden beeinträchtigt

der Arbeitsaufgaben. Außerdem sind betriebliche Gesundheitsangebote, zum Beispiel Sport, Stressmanagement oder Ernährungsberatung, erwünscht.

„Wechseljahre sind kein Hindernis, sondern ein zeitgemäßes Leadership-Thema", sagt HCF-Aufsichtsrätin Andrea Biebl, CEO der Agentur für Healthcare-Kommunikation MW Office. „Unternehmen profitieren von erfahrenen weiblichen Führungskräften, die durch Krisen navigieren, komplexe Herausforderungen meistern und Teams mit Weitsicht führen. Deshalb braucht es Arbeitsbedingungen, die die Bedürfnisse von Frauen in allen Lebensphasen besser berücksichtigen. Wir können es uns nicht erlauben, kompetente Führungspersönlichkeiten zu verlieren, weil diese sich wegen Wechseljahresbeschwerden zurückziehen." Unternehmen und Politik seien gefragt, Rahmenbedingungen zu schaffen, die Frauen in jeder Karrierephase stärken.

Menopausenstrategie gefordert

Andere Länder machen längst vor, wie das gehen kann: In Großbritannien, den USA oder Australien haben zahlreiche Organisationen und Unternehmen erfolgreiche Programme zur Unterstützung von Mitarbeiterinnen während der Wechseljahre in ihre strukturelle Gesundheitsförderung integriert. Während in Deutschland lediglich drei Prozent der Unternehmen betriebsärztliche oder psychologische Betreuung zum Thema Klimakterium sowie Informations- oder auch Sportangebote für betroffene Frauen anbieten, ist in Großbritannien seit 2019 sogar eine nationale Menopausenstrategie etabliert. Hier haben Personalabteilungen unter anderem Anlaufstellen für Wechseljahresbeschwerden geschaffen und Arbeitsplatzsituationen wechseljahresfreundlicher gestaltet – mit flexibleren Arbeitszeiten, mehr Homeoffice-Möglichkeiten, weniger strengen Vorgaben bei der Arbeitskleidung und klimatisierten Arbeitsplätzen. Für HCF-Beirätin Peggy Reichelt, Gründerin der Marke XbyX Women in Balance mit natürlichen und ganzheitlichen Lösungen für Wechseljahre und gesundes Altern, ist klar: „Es gilt, erfahrene Frauen in Führungspositionen zu halten und weiter zu fördern. Arbeitgeber müssen Unternehmenskulturen schaffen, die Wissen und Erfahrung wertschätzen. Wer seine Arbeitsmodelle an die Lebensrealitäten seiner Mitarbeitenden anpasst, steigert die Produktivität." Auch die allgemeine Aufklärung von Mitarbeitenden zum Thema Wechseljahre sei wichtig. Mit ‚Women in Change' wollen die Healthcare Frauen dafür sorgen, dass dieser wichtige Schritt zur Förderung von Frauen in Führung und Gleichstellung gelingen kann – und aus einem Tabuthema ein relevantes Thema für das Gesundheits- und Personalmanagement in Deutschlands Unternehmen wird. Mehr Infos unter www.healthcare-frauen.de/projekte/womeninchange/

Foto: HCF

Prof. Dr. Susanne Eble

hat an der Hochschule für Gesundheit, Soziales und Pädagogik (EU|FH) in Berlin eine Professur für Betriebliches Gesundheitsmanagement und Prävention und ist Senior-Partnerin bei der Trockle Unternehmensberatung. Als HCF-Beirätin Strategie verantwortet sie das HCF-Projekt Women in Change.

wic@healthcare-frauen.de

Im Rahmen einer Kooperation mit ‚Healtchare 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.