

Wechseljahre am Arbeitsplatz: Zeit für Transformation

Dr. Jennifer Chan de Avila
Zürcher Forum P&G
18. November 2024



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion

Prävention und
Gesundheitsförderung

Über mich

- Doktor der Politikwissenschaft, Schwerpunkt auf Geschlechterverhältnissen (FU Berlin)
- Forscherin zu intersektionalem Feminismus, Körperpolitik und Diversität in Organisationen
- Diagnose: Vorzeitige Ovarialinsuffizienz (POI) mit 36 Jahren
- Ausgebildete Wechseljahre-Doula
- Wissenschaftliche Mitarbeiterin im Menosupport-Projekt (HTW Berlin, 2022-2024)
- Co-Autorin des kommenden Buches: "Wechseljahre am Arbeitsplatz" (2025)
- Aktiv als Expertin für Deutschland im Normvorhaben ISO 45010 "Menstruation, Menstruationsgesundheit und Wechseljahre".

LA⁺⁺
MENC
DOULA



Was sind die Wechseljahre?



- Natürlicher Prozess (oder?)
- Hormonelle Veränderungen
- Alter
- Phasen

35 Wechseljahres Symptome



1. Hitzewallungen
2. Nachtschweiß
3. Unregelmäßige Blutungen
4. Verlust der Libido
5. Stimmungsschwankungen
6. Vaginale Trockenheit
7. Kopfschmerzen
8. Empfindliche Brüste
9. Gelenkschmerzen
10. Schlafstörungen
11. Gewichtszunahme und Veränderungen der Körperform

12. Schwindel
13. Erschöpfung
14. Konzentrationsschwierigkeiten
15. Gedächtnislücken
16. Reizbarkeit
17. Angst
18. Panikattacken
19. Depression
20. Dünner werdendes Haar
21. Juckreiz
22. Osteoporose
23. Herzklopfen
24. Brennendes Gefühl im Mund

25. Harninkontinenz
26. Gefühl von „elektrischen Schlägen“
27. Muskelverspannungen und -schmerzen
28. Zahnfleischprobleme & trockener Mund
29. Kribbeln in den Extremitäten
30. Verdauungsprobleme
31. Blähungen
32. Brüchige Nägel
33. Körpergeruch
34. Allergien
35. Trockene Augen

Sozio-affektive Dimension



- Die Wechseljahre beinhalten eine **sozio-affektive Dimension**
- Beeinflusst durch gesellschaftliche **Einstellungen und Narrative** im Zusammenhang mit Geschlecht, Frauen und Altern / Stereotypen, Tabus und Stigmatisierung
- Schneidet sich (unter anderem) mit:
 - Veränderungen in Familienstrukturen
 - Beziehungen
 - Einstellungen zum Altern
 - Pflegeverantwortungen
 - Karriereentwicklung

Wirtschaftliche und berufliche Auswirkungen



- Die Symptome der Wechseljahre beeinflussen die **Arbeitsleistung**
- Erhöhte **Fehlzeiten** (auch **Präsentismus**)
- Potentieller **Arbeitsplatzverlust**
- **Negative Auswirkungen** auf die Arbeitserfahrung:
 - **Verminderte Konzentration**
 - **Erhöhter Stress**
 - **Ungeduld/Reizbarkeit**
 - **Geringeres Selbstbewusstsein**

Kulturelles Tabu und Stigmatisierung



- Wechseljahre am Arbeitsplatz: Ein **Tabuthema**
- **Stigmatisierung und Stereotype** behindern inklusive Richtlinien
- Die tatsächlichen Kosten sind unbekannt, Frauen tragen die Last im Stillen (“**hidden cost**”)
 - Das Thema ist am Arbeitsplatz ein **Tabu**
 - **Offene Kommunikation** wird gewünscht
 - **Wechseljahresfreundliche Arbeitskultur fehlt**

Emotionale Dimension



- Wechseljahre als **negative emotionale Erfahrung**
- Wechseljahre wirken sich **negativ auf die Arbeit** aus
- Fühlen sich am Arbeitsplatz **im Stich gelassen**
- **Negatives Selbstwertgefühl**
- **Angst vor Diskriminierung** aufgrund von Wechseljahresymptomen
- Fühlen sich **weniger wertgeschätzt als männliche** Kollegen
- Fühlen sich **weniger wertgeschätzt als jüngere weibliche** Kolleginnen

Organisationelle Unterstützung

- Arbeitgeber bieten **kein unterstützendes Umfeld** für Frauen in den Wechseljahren
- Frauen **wünschen sich Unterstützung** von ihrem Arbeitgeber zum Thema Wechseljahre
- Bereiche, in denen am wenigsten Unterstützung angeboten wird: **Information und Sensibilisierung**



Ganzheitliche Unterstützung am Arbeitsplatz



- Die Wechseljahre beeinflussen **physische, psychische** und **sozio-affektive** Dimensionen.
- Die Wechseljahre sind ein bedeutender Lebensübergang, der **alle Aspekte** des Lebens einer Frau beeinflusst, **einschließlich der Arbeit.**
- Arbeit und Wechseljahre haben eine **wechselseitige Beziehung.**
- Jede Erfahrung mit den Wechseljahren ist einzigartig und variiert bei jeder Person (**Intersektionalität**).
- Die Erfahrung mit den Wechseljahren ist **vorübergehend** und **ändert sich** für die gleiche Person **im Laufe der Zeit.**

Positive Aspekte: Die Wechseljahre als Wendepunkt

- Eine neue Lebensphase mit gesteigertem Selbstbewusstsein und Selbstakzeptanz.
- Freiheit von Menstruationsbeschwerden und weniger Sorgen um Verhütung.
- Mehr Raum für persönliche Entwicklung, neue Interessen und berufliche Neuausrichtung.
- Fokus auf Gesundheit und Wohlbefinden.
- Weisheit und gesammelte Erfahrungen, die in berufliche Kontexte eingebracht werden können.
- Eine Zeit der **Neuorientierung und Transformation.**

Kontakt

Dr. Jennifer Chan de Avila

www.lamenodoula.com

