

ALPHA

DER KADERMARKT DER SCHWEIZ

TEL. 044 248 40 30 / INSERATE@TAGES-ANZEIGER.CH / WEITERE KADERSTELLEN: WWW.ALPHA.CH

Ein Tabu beginnt zu bröckeln: Wechseljahre am Arbeitsplatz

Die Wechseljahre beeinflussen 75 Prozent der Frauen negativ am Arbeitsplatz, dennoch werden sie tabuisiert. Warum das so ist, welche Symptome die Arbeitsfähigkeit beeinträchtigen und wie Firmen ihre Mitarbeiterinnen unterstützen können, erklärt Joëlle Zingraff, Co-CEO und Gründerin von The Women Circle AG.

Interview: Marianne Rupp

Warum sind Wechseljahre bisher ein Tabuthema?

Es geht um den eigenen Körper, das Ende der Fertilität, das Älterwerden, den Wechsel in eine neue Lebensphase – für viele Frauen sind das private Angelegenheiten.

Warum sollten die Wechseljahre dennoch ein Thema am Arbeitsplatz sein?

In der Schweiz sind 1 Million Frauen in den Wechseljahren, davon leiden etwa 50 Prozent an mittle- und 25 Prozent an starken, lebensbeeinträchtigenden Symptomen. Studien zeigen, dass bis zu 30 Prozent der Frauen ihre Arbeitszeit reduzieren und 10 bis 15 Prozent die Unternehmen verlassen, wenn sie keine Unterstützung erhalten. Dieser Verlust von Fachkräften und Wissen hat erhebliche wirtschaftliche Folgen.

Was sind Symptome in den Wechseljahren und wie beeinflussen sie die Arbeitsfähigkeit?

Die Symptome variieren stark und viele Frauen sind sich nicht bewusst, dass ihre Beschwerden mit den Wechseljahren zusammenhängen. Drei Viertel der Frauen leiden an Hitzewallungen. Viele schämen sich, wenn sie an Sitzungen oder in Kundengesprächen rot werden, schwitzen und nasse Haare bekommen. Schlafstörungen betreffen etwa 60 Pro-

zent der Frauen. Die Folgen von monate- bis jahrelangem Schlafmangel sind Erschöpfung, reduzierte Leistungsfähigkeit, Reizbarkeit und weitere gesundheitliche Probleme. Weitere häufige Symptome sind: Konzentrationsprobleme, depressive Verstimmungen und Vergesslichkeit – manche haben Angst vor beginnender Demenz. Viele Frauen berichten, sich unsicher und ängstlich zu fühlen und das Gefühl zu haben, «neben sich zu stehen».

Wie können Unternehmen Frauen in den Wechseljahren unterstützen?

Beispielsweise durch Rückzugsräume für kurze Pausen, mehr Homeoffice, angepasste Arbeitskleidung oder ein vorübergehend reduziertes Pensum. Es gibt keine allgemein gültigen Massnahmen, weil jede Frau ihre Wechseljahre anders erlebt. Die Massnahmen müssen individuell auf die jeweiligen Bedürfnisse abgestimmt werden. Wobei schon kleine Anpassungen manchmal grosse Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit der Frauen haben. Entscheidend ist, dass Firmen und Management dialogbereit sind und Bereitschaft zeigen, ihre Mitarbeiterinnen in dieser Lebensphase individuell zu unterstützen.

Sie erwähnen das Management: Welche Rolle spielen Führungspersonen?



Dr. Joëlle Zingraff berät Firmen, die ihre Mitarbeiterinnen in den Wechseljahren unterstützen wollen, und bietet Coachings für Frauen an.

Foto: zVg

Sie müssen eine Unternehmenskultur fördern, in der offen über Schwierigkeiten gesprochen werden kann und über Symptome der Wechseljahre weder gelacht wird noch diese unterschätzt werden.

Wie gelingt das?

Über Sensibilisierung und Informationen in Workshops. Besonders wertvoll ist es, wenn eine Mitarbeiterin über ihre eigenen Erfahrungen spricht. Solche Berichte veranschaulichen die Herausforderungen, ermutigen auch andere Frauen darüber zu reden und fördern insgesamt den Dialog. An einem Workshop sollte immer die gesamte Belegschaft teilnehmen. Wenn das Management fehlt, ist der Workshop kaum nachhaltig. Unternehmen sollten sicherstellen, dass das Thema auch nach

dem Workshop präsent bleibt, etwa durch Informationen auf dem Intranet. Einige Firmen beispielsweise bilden zudem eine Frau als Referenzperson aus. Sie ist die interne Ansprechpartnerin für Fragen rund um die Wechseljahre. So bleibt das Thema niederschwellig und zugänglich für alle in der Firma.

Gibt es bezüglich Unterstützung einen Unterschied, ob die Führungsperson weiblich oder männlich ist?

Tatsächlich stellen wir und unsere Kolleginnen in England fest, dass weibliche Führungskräfte im Alter 55 plus weniger offen sind. Diese Frauen mussten in einer männerdominierten Arbeitswelt für ihre Karriere kämpfen und erlaubten es sich nicht, über Probleme zu sprechen. Für diese Generation ist das Thema Wechseljahre am Arbeitsplatz oft mit Diskriminierung oder Schwäche assoziiert. Im Gegensatz dazu erleben wir, dass Männer – unabhängig von ihrem Alter – offen und interessiert reagieren.

Menstruationsbeschwerden, Schwangerschaft und Wechseljahre: Sind Frauen ständig benachteiligt?

Nicht jede Frau leidet so stark an Menstruations- oder Wechseljahrsbeschwerden, dass sie in ihrer Arbeitsfähigkeit eingeschränkt ist. Es gibt Frauen, die merken kaum etwas von ihren Wechseljahren. Intensität und Dauer sind ganz individuell. Aber Arbeitgebende und Führungspersonen müssen über diese Themen informiert sein, damit sie diejenigen, die darunter leiden, angemessen unterstützen können. Es geht dabei weder um Diskriminierung noch um Opferrolle, sondern darum, ein respektvolles und inklusives Arbeitsumfeld zu

schaffen, in dem alle ihr Potenzial ausschöpfen können.

Wie schneidet die Schweiz beim Umgang mit Wechseljahren am Arbeitsplatz im internationalen Vergleich ab?

England ist klarer Spitzenreiter. Dort sind bereits 26 Prozent der Firmen wechseljahrzertifiziert. In der Schweiz rückt das Thema langsam in den Fokus. Es gab bisher nur zwei Studien dazu. Eine wissenschaftliche Studie wird von 2025 bis 2028 an der Berner Fachhochschule durchgeführt, gefördert vom Schweizerischen Nationalfonds.

Warum rückt das Thema in der Schweiz erst jetzt in den Fokus?

Frauen im Pensionsalter oder älter haben häufig Teilzeit gearbeitet oder waren nicht berufstätig. Daher war der Einfluss der Wechseljahre auf den Arbeitsplatz früher weniger sichtbar. Heute gehören Frauen zwischen 40 und 50 Jahren zur ersten Generation, die oft in hohem Teilzeit- oder Vollzeitpensum arbeiten. Diese Frauen – genauso wie jüngere – schweigen nicht über ihre Probleme und leiden still. Sie suchen aktiv nach Lösungen und erwarten Verständnis und Unterstützung von Kollegen und Vorgesetzten, weil sie wissen, dass ihre Symptome weder selbstverschuldet noch Schwächen sind. Sie setzen auf Information und Dialog – und mit ihrem Mut tragen sie dazu bei, das Tabu zu brechen und die Wechseljahre ins Bewusstsein der Arbeitgebenden und der Gesellschaft zu rücken.

Weitere Informationen:
www.TheWomenCircle.ch