

KURZWAHL GESUNDHEIT - TELEFONISCHE FORTBILDUNG FÜR FACHKRÄFTE DER ARBEITSFÖRDERUNG

Handout zur Veranstaltung am 02.04.2025

**Thema: Wechseljahre im Beratungsalltag: Sensibilisierung
und Unterstützung für Fachkräfte in der Beratung**

**Referentin: Dr. Jennifer Chan de Avila,
Genderforscherin & Expertin für Wechseljahre**



Wer ist betroffen?

- 25 Millionen Frauen durchlaufen jährlich die Wechseljahre.
- Wechseljahre beeinflussen körperliche, psychische und sozio-affektive Dimensionen.
- Jede Erfahrung ist individuell, intersektional und verändert sich im Laufe der Zeit.

Häufige Symptome

Physisch: Hitzewallungen, Schlafstörungen, Gelenkschmerzen, Gewichtszunahme, u.v.m.
Psychisch: Konzentrationsprobleme, Reizbarkeit, Depressionen, Angstzustände
Sozio-affektiv: Tabus, Scham, Stereotype, verändertes Selbstbild, Karrierefragen

Auswirkungen auf Arbeit und Karriere

- Wechseljahresbeschwerden können die Arbeitsleistung und -zufriedenheit beeinflussen.
- Erhöhte Fehlzeiten und Präsentismus
- Arbeitsplatzverlust, vorzeitiger Ruhestand
- Reduzierte Arbeitszeit, Jobwechsel, Karriereunterbrechung

Warum das Thema wichtig ist

- Wirtschaftlich: Milliardenverluste durch Ausfälle und Fluktuation
- Demografisch: Mehr Frauen im Wechseljahresalter im Arbeitsleben
- Sozial: Beitrag zu mehr Diversität und Inklusion
- Rechtlich: Diskriminierungsschutz

Sensible Beratung: Was ist zu beachten?

Vor dem Gespräch:

- Klärung interner Richtlinien und Vertraulichkeit
- Geschützter Raum ohne Unterbrechung

Im Gespräch:

- Empathisch fragen:
„Was würde Ihnen aktuell helfen?“
„Gibt es Auslöser im Arbeitsalltag?“
„Kennen Sie Unterstützungsangebote?“
- Aktives Zuhören, keine Diagnosen, gemeinsame Lösungsfindung

Was brauchen Berater*innen?

- Weiterbildung & Sensibilisierung
- Reflektierte Haltung zu Tabus und Stereotypen
- Informationen und Kontakte für Weiterverweis
- Austausch im Team stärken

Kommunikation, die stärkt

Hilfreich:

- Empathie, respektvolle Gesprächsführung
- Raum für individuelle Erfahrungen
- Kein Zwang zur Offenlegung

Nicht hilfreich:

- Abwertung, Bevormundung, Witze
- Diagnosen, Urteile, Ignoranz

Chancen erkennen

- Wechseljahre als Zeit der Neuorientierung und Weiterentwicklung
- Mehr Selbstbewusstsein, neue Rollenbilder
- Potenzial für Führungspositionen

Nützliche Materialien & Links

- Buch: Wechseljahre am Arbeitsplatz: Handlungskonzept für ein innovatives betriebliches Gesundheitsmanagement

<https://www.transcript-verlag.de/978-3-8394-7450-1>

- Deutsche Menopause Gesellschaft: <https://www.menopause-gesellschaft.de>

- Verband für Wechseljahreberatung: <https://dv-wechseljahreberatung.de>

- Europäische Fachgesellschaft: <https://emas-online.org>

- Wissenschaftlicher Artikel: [https://www.maturitas.org/article/S0378-5122\(21\)00107-9/fulltext](https://www.maturitas.org/article/S0378-5122(21)00107-9/fulltext)

- 3sat-Doku: <https://www.3sat.de/gesellschaft/37-grad/37-wechseljahre-heisskalt-erwischt-100.html>

Wenn Sie Fragen haben oder sich austauschen möchten:

jen@lamedoula.com

www.linkedin.com/in/ichandeavila

www.lamedoula.com



Wir freuen uns über ein Feedback!

Wie hat Ihnen die Veranstaltung gefallen? Welche Themen wünschen Sie sich? Nehmen Sie an der [Evaluation](#) teil.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Alle Handouts zu den Veranstaltungen finden Sie auch [hier](#).

Die Anmeldung zu unseren Newslettern und Verteilern finden unter:

www.gesundheit-nds-hb.de/projekte/teamwork-niedersachsen/

Haben Sie noch Fragen? Melden Sie sich gerne bei uns!

E-Mail: teamwork@gesundheit-nds-hb.de