

Tabuthema Wechseljahre am Arbeitsplatz: Abschluss des Projekts „MenoSupport“ an der HTW Berlin

Über 7,5 Millionen berufstätige Frauen in Deutschland befinden sich in den Wechseljahren. Viele leiden unter Symptomen wie Hitzewallungen, Konzentrationsproblemen und Stimmungsschwankungen, die ihre Arbeitsleistung beeinträchtigen. Dennoch bleibt das Thema häufig ein Tabu und wird selten in betrieblichen Gesundheitsprogrammen behandelt. Das vom IFAF Berlin geförderte Projekt „MenoSupport“ hat sich in den letzten beiden Jahren mit dieser Thematik beschäftigt. Zum Projektabschluss ist eine Publikation mit den Ergebnissen entstanden, sie erscheint im Januar 2025 im Transcript Verlag.

Unter der Leitung von Prof. Dr. Sabine Nitsche konzentrierte sich das Team der HTW Berlin darauf, ein Gesundheitsmanagementkonzept (BGM) zu entwickeln, das speziell auf die Bedürfnisse von Frauen in den Wechseljahren abgestimmt ist. Ziel des Projekts war es, Unternehmen praktische Lösungen an die Hand zu geben, um eine unterstützende Arbeitsumgebung für betroffene Frauen zu schaffen. Das daraus entstandene Buch Wechseljahre am Arbeitsplatz: Handlungskonzept für ein innovatives betriebliches Gesundheitsmanagement, verfasst von Dr. Jennifer Chan de Avila und Prof. Dr. Sabine Nitsche, fasst die Forschungsergebnisse zusammen und bietet Unternehmen einen umfassenden Leitfaden. Es wird im Januar 2025 im Transcript Verlag als Open Access-Publikation erscheinen.

MenoMATRIX und MenoMAPP: Wichtige Forschungsergebnisse der HTW Berlin

Ein Ergebnis des Projekts ist die MenoMATRIX, ein innovatives Rahmenwerk, das die physischen, psychischen und sozio-affektiven Dimensionen der Wechseljahre berücksichtigt. Dieses Instrument hilft Unternehmen dabei, den Unterstützungsbedarf ihrer Mitarbeiterinnen zu ermitteln und maßgeschneiderte Maßnahmen zur Unterstützung zu entwickeln. Das Buch stellt außerdem den MenoMAPP-Prozess vor. Hierbei handelt es sich um einen schrittweisen Ansatz, der Unternehmen bei der Entwicklung, Umsetzung und Evaluation von Maßnahmen zur Unterstützung von Frauen in den Wechseljahren leitet. Der vierstufige Prozess — Messen, Analysieren, Planen und Praktizieren — bietet Organisationen praktische Werkzeuge, um ein inklusives und unterstützendes Arbeitsumfeld zu schaffen, das das Wohlbefinden von Frauen in den Wechseljahren verbessert und gleichzeitig die allgemeine Mitarbeitendenzufriedenheit und -bindung erhöht.

Zukünftige Perspektiven

Da das entwickelte Rahmenwerk und der MenoMAPP-Prozess auf großes Interesse gestoßen sind, evaluiert das Team der HTW Berlin aktuell Optionen für Pilotprojekte mit Unternehmen. Ziel ist es, die Praxistauglichkeit der Instrumente in realen Arbeitsumgebungen zu testen und Unternehmen dabei zu unterstützen, effektive Strategien zur Unterstützung von Frauen in den Wechseljahren zu entwickeln.

Ein Aufruf zum Wandel

Die Forschung der HTW Berlin liefert praxisnahe und umsetzbare Strategien, um eine

wechseljahresfreundliche Unternehmenskultur zu schaffen. Das Buch fordert Unternehmen auf, das Schweigen über die Wechseljahre zu brechen und aktiv Maßnahmen zu ergreifen, um das Wohlbefinden von Frauen zu fördern. Dies ist nicht nur eine Frage der Inklusion und Gerechtigkeit, sondern bietet Unternehmen auch die Chance, die Mitarbeitendenzufriedenheit zu steigern und wettbewerbsfähig zu bleiben.

Über die Autorinnen

Prof. Dr. Sabine Nitsche ist Professorin für Management an der HTW Berlin und spezialisiert auf internationales Personalmanagement. Sie hat zahlreiche Forschungsprojekte im Bereich des Betrieblichen Gesundheitsmanagements geleitet.

Dr. Jennifer Chan de Avila ist Expertin für Gender und Diversität und promovierte an der Freien Universität Berlin. Sie ist außerdem zertifizierte Wechseljahre-Doula und Beraterin für Wechseljahre am Arbeitsplatz.

Weitere Informationen:

<https://www.htw-berlin.de/einrichtungen/zentrale-referate/kommunikation/pressemitteilungen/tabuhema-wechseljahre-abschluss-des-projekts-menosupport-an-der-htw-berlin/> Pressemitteilung