



Foto: iStock - iStock.com

Klimakterium

Unterschätzte Herausforderung in der Arbeitswelt

Die Wechseljahre sind für Frauen eine Phase großer körperlicher und psychischer Veränderungen. Die Arbeitswelt schenkt dieser Tatsache kaum Aufmerksamkeit: Frauen büßen Karrieremöglichkeiten und Pensionsjahre ein, Unternehmen verlieren durch die verminderte Arbeitsfähigkeit großes Potenzial an berufserfahrenen Mitarbeiterinnen.

Die Wechseljahre sind eine herausfordernde Lebensphase für Frauen, die zu wenig Beachtung in der Arbeitswelt findet. Unternehmen sollten flexible Arbeitsbedingungen sowie Karrieremöglichkeiten schaffen und den offenen Dialog über diese Phase fördern. Die Wechseljahre bieten auch Chancen zur Neuorientierung, sowohl beruflich als auch privat. Wenn Frauen ermutigt werden, auf ihre Bedürfnisse zu achten, stärken sie sich selbst und tragen zum Unternehmenserfolg bei.

Durch hormonelle Umstellungen während der Wechseljahre, insbesondere den Rückgang von Östrogen und Progesteron, können Symptome wie Hitzewallungen, Schlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten und Stimmungsschwankungen auftreten. Diese körperlichen und psychischen Veränderungen haben oft einen erheblichen Einfluss auf den Arbeitsalltag. Dennoch sprechen nur wenige Frauen offen darüber und viele fühlen sich gezwungen, ihre Beschwerden zu verbergen.

Die Wechseljahre markieren für viele Frauen den Beginn einer neuen Lebensphase. Diese Veränderungen können als Chance genutzt werden, um sich neu zu orientieren. Frauen sollten ermutigt werden und die Chance haben, auf ihre Bedürfnisse zu hören und ihre sozialen Beziehungen zu stärken – sowohl beruflich als auch privat. Der Übergang kann als Chance genutzt werden, neue berufliche Ziele zu definieren und die eigene Rolle in der Gesellschaft zu überdenken.

Es liegt an Unternehmen und der Gesellschaft, Menschen in den Wechseljahren nicht allein zu lassen und das Potenzial lebens- und berufserfahrener Frauen zu erkennen. Mit gezielten Maßnahmen, mehr Verständnis und offener Kommunikation können Ar-

beitsplätze geschaffen werden, die es Frauen ermöglichen, diese Lebensphase aktiv und positiv zu erleben. „Die Wechseljahre sollen als ein weiterer Schritt auf dem Weg zu – oder noch besser in – ein erfülltes Berufs- und Privatleben angesehen werden“, betont die IBG Arbeitspsychologin **Ina Lukl**. «