

Wechseljahre am Arbeitsplatz

Eine Chance für zukunftsorientierte Führung und mehr Wirksamkeit

Insights aus der Umfrage meno@work

kununu the change.org

Die **Wechseljahre sind eine Lebensphase**, die jede Frau betrifft und oft erhebliche Auswirkungen auf Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit hat – nicht nur im Privat- sondern auch im Arbeitsleben.

Dennoch bleibt dieses Thema in Unternehmen meist unsichtbar.

Das zeigt die gemeinsame Umfrage meno@work von kununu und dem gemeinwohlorientierten Unternehmen the-change.org. Im September 2024 wurden dafür durch das Marktforschungsinstitut bilendi 1.035 **Menschen mit Personalverantwortung** befragt, wie diese Phase das Arbeitsleben beeinflusst – und welche Chancen sich für Unternehmen bieten, wenn sie diese in den Fokus rücken.

Top 5

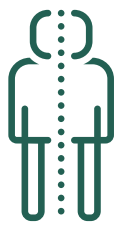
Welche Herausforderungen gibt es in Ihrem Unternehmen in Bezug auf weibliche Mitarbeiterinnen zwischen 40 und 55 Jahren?



32% **erhöhter Bedarf an Stundenreduzierung**



25% **erhöhter Bedarf an flexiblen Arbeitszeitregelungen**



22% **Leistungsmanagement**
durch schwankende Gesundheit und persönliche Probleme



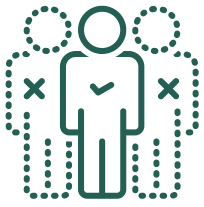
21% **erhöhte Abwesenheit**



21% **längere Abwesenheit**
z. B. Burnout

Top 5

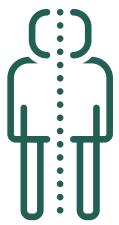
Welcher Herausforderungen denken Sie, könnten durch die Wechseljahre verursacht sein?



29% **erhöhte Abwesenheit**



28% **unregelmäßiger Arbeitsrhytmus**
häufige, kurzfristige Krankschreibungen, veränderte Anfangs- und Endzeiten, mehr Arzttermine



28% **Leistungsmanagement**
durch schwankende Gesundheit und persönliche Probleme



23% **längere Abwesenheit**
z. B. Burnout



21% **erhöhter Bedarf an Stundenreduzierung**

Eine Lebensphase, die Millionen trifft, im Arbeitsleben aber kaum thematisiert wird: **die Wechseljahre.**

Dabei tragen Frauen in diesem Alter durch **Erfahrung, Loyalität und Empathie** maßgeblich zu Teamleistung, Mitarbeiterbindung und einem positiven Arbeitsklima bei.

58% **halten es für wichtig, diese Frauen zu halten und zu fördern.**

47% **betrachten die Wechseljahre jedoch überwiegend als private Angelegenheit.**

Eine Frage der Geschlechtergerechtigkeit und Vereinbarkeit: Finanzielle Ungleichheit, gesellschaftliche und wirtschaftliche Teilhabe von Frauen werden durch Teilzeitbeschäftigung beeinträchtigt.

34%

der Befragten sehen die Unterstützung in den Wechseljahren als Beitrag zur Geschlechtergerechtigkeit.

21%

sind der Meinung, dass es ein reines Frauenthema ist.

“Wenn wir die Wechseljahre sichtbar machen, stoßen wir einen gesellschaftlichen Wandel an und machen sie zum Schlüssel für eine gesunde, leistungsfähige Arbeitskultur.“

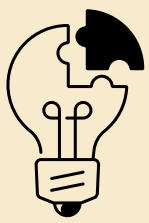
Sonja Hachenberger, Initiatorin von meno@work

Enttabuisierung als Schlüssel zur Veränderung:
Ein offener Dialog über Wechseljahre zeigt, dass Vielfalt und Inklusion nicht nur Werte, sondern strategische Erfolgsfaktoren sind.

40%

der Befragten sind überzeugt, dass eine offene Auseinandersetzung mit den Wechseljahren dazu beiträgt, diese zu entstigmatisieren.

Ein transparenter Umgang schafft:



Verständnis



Reduktion von Vorurteilen



wertschätzende Unternehmenskultur

Top 4

Was sind Hauptgründe für Ihr Unternehmen, Unterstützung für Frauen in den Wechseljahren anzubieten?



56%

Fürsorgepflicht der Arbeitgebenden



56%

Verbesserung der Mitarbeitendenbindung



47%

verbesserte Gesundheit der Mitarbeiterinnen



45%

Steigerung der Arbeitgebendenattraktivität

Top 4

Es gibt Handlungsbedarf!

Bisher gibt es nur in 7% der Unternehmen konkrete Maßnahmen. Die Gründe dafür sind vielfältig:



49%

sehen die Wechseljahre als persönliche Angelegenheit



42%

mangelndes Bewusstsein



32%

fehlendes Wissen zur Umsetzung



28%

Angst und Unsicherheit das Thema anzugehen

Top 4

Wo sehen Sie die größte Chance, mit dem Thema Wechseljahre im Unternehmen zu starten?



44%

Wissen und Aufklärung



40%

Sensibilisierung der Führungskräfte



34%

offene Kommunikation im Team



25%

flexible Arbeitsmöglichkeiten

Schon einfache Maßnahmen können den Unterschied machen.

Fast die Hälfte der Befragten (49%) ist der Ansicht, dass die Unterstützung von Frauen am Arbeitsplatz ein wichtiges Thema für die betriebliche Gesundheitsförderung ist.

“Wichtig ist allerdings, dass es **nicht bei Einmalaktionen bleibt**.

Es ist entscheidend auch Männer in den Dialog einzubeziehen – sei es als Partner, Kollege oder Führungskraft.

Nur so kann eine Arbeitskultur entstehen, in der Wechseljahre als **normaler Bestandteil** des Lebens verstanden werden und Unterstützung und Verständnis für alle selbstverständlich wird.”

Sonja Hachenberger,
Initiatorin von meno@work



the–change.org

ist ein interdisziplinäres Kompetenzzentrum rund um das Thema Wechseljahre. Mit Expert*innen, die medizinische, psychologische, soziale und betriebliche Perspektiven verbinden, bieten wir umfassende, praxisnahe Angebote und Lösungen – alles aus einer Hand.

Mit unserer Arbeit setzen wir uns dafür ein, die Wechseljahre aus einer gesamtgesellschaftlichen Perspektive sichtbar zu machen. Unser Ziel: Aufklärung, Enttabuisierung und die Verankerung dieser Lebensphase als selbstverständlicher Bestandteil von Unternehmen, Medien und der öffentlichen Diskussion.

Kontakt

info@the-change.org
www.the-change.org

kununu

ist die führende Arbeitgeber-Vergleichsplattform im deutschsprachigen Raum. Bislang haben Mitarbeiter:innen und Jobsuchende auf kununu.com mehr als 12 Millionen Workplace Insights in Form von Arbeitgeber-Bewertungen, Gehaltsangaben und Einschätzungen der Unternehmenskultur hinterlassen.

Jobinteressierte finden auf der Plattform daher authentische, detaillierte und ungefilterte Einblicke in die Arbeitswelt. Arbeitgeber können sich auf kununu authentisch und transparent präsentieren, um genau die Talente anzusprechen, die am besten zu ihnen passen. kununu ist ein Tochterunternehmen der NEW WORK SE. Über 230 Mitarbeiter:innen arbeiten in Wien, Hamburg, Porto und München daran, gemeinsam mit Arbeitnehmer:innen und Arbeitgebern eine bessere Arbeitswelt für alle zu erschaffen.