

Faktenblatt zur Pressekonferenz

MenoSupport Suisse – Wechseljahre am Arbeitsplatz: Eine schweizweite Bestandsaufnahme

Warum jetzt?

Die Wechseljahre betreffen jede Frau und auch die Arbeitswelt. In der Schweiz stehen über 1,5 Millionen Frauen im Alter zwischen 40 und 65, potenziell in der Peri- oder Postmenopause.

Trotzdem wird in Unternehmen kaum über das Thema gesprochen. Dabei sind die Wechseljahre nicht nur ein medizinisches, sondern auch ein wirtschaftliches, gesellschaftliches und gleichstellungspolitisches Thema.

Die neue Studie MenoSupport Suisse liefert erstmals datenbasierte Einblicke in die Erfahrungen und Bedürfnisse betroffener Frauen in der Schweiz, mit klaren Handlungsempfehlungen für Politik, Wirtschaft und Medien.

Was sind die Wechseljahre?

Die Wechseljahre – medizinisch Klimakterium genannt – bezeichnen die hormonelle Umstellungsphase rund um das Ende der Fruchtbarkeit. Diese **Phase** lässt sich in drei Abschnitte unterteilen:

- **Perimenopause** (oft 3–7 Jahre vor der letzten Periode): Sie ist geprägt von hormonellen Schwankungen, Zyklusveränderungen und ersten Beschwerden
- **Menopause**: Zeitpunkt der letzten Monatsblutung, wird rückwirkend nach 12 Monaten ohne Periode festgestellt.
- **Postmenopause**: Sie umfasst die Jahre nach der Menopause – mit Langzeitfolgen für Herz, Knochen und Stoffwechsel.

Typische Beschwerden:

- Hitzewallungen, Schweissausbrüche
- Schlafstörungen
- Konzentrations- und Gedächtnisprobleme
- Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit
- Erschöpfung, reduzierte Belastbarkeit
- Gelenkschmerzen, trockene Schleimhäute, Gewichtszunahme

Diese Symptome können Monate bis Jahre andauern und das oft mitten im Berufsleben.

Auswirkungen auf die Arbeitswelt

Viele Frauen erleben die Wechseljahre als Tabuthema im Job. Symptome bleiben unerkannt, unterschätzt oder werden verschwiegen, aus Angst vor Stigmatisierung oder Karriereeinbussen.

Typische Auswirkungen:

- Konzentrationsschwäche und Leistungsabfall
- Schlafmangel = Produktivitätsverlust
- Höhere Fehlzeiten oder Teilzeitwünsche
- Innerliche Kündigung oder frühzeitiger Rückzug
- Geringere Karrierechancen
- Geringe Nutzung von Unterstützungsangeboten
- Fehlende Sensibilisierung im Team oder bei Vorgesetzten

Trotzdem gibt es kaum Programme zur betrieblichen Unterstützung, weder für Betroffene noch für Führungskräfte.

Warum das Thema jetzt zählt

Wechseljahre am Arbeitsplatz sind mehr als ein medizinisches Thema. Sie sind ein Indikator für Gleichstellung, Gesundheitsschutz und wirtschaftliche Weitsicht.

Deshalb ist es relevant:

- Unternehmen können durch Aufklärung, flexible Lösungen und Schulungen die Bindung und Leistungsfähigkeit erfahrener Fachkräfte sichern
- Politik kann durch gezielte Förderprogramme (analog Elternzeit oder Care-Arbeit) neue Standards setzen
- Medien haben die Chance, ein bislang unterrepräsentiertes Thema auf die gesellschaftliche Agenda zu bringen

Die MenoSupport Suisse-Studie liefert dafür erstmals eine belastbare Grundlage.

Ansprechperson für die Studie

Dr. Adrian Krahn

Co-CEO The Women Circle AG

Adrian.Krahn@TheWomenCircle.ch

M: 079 818 08 67

The Women Circle AG, Buonaserstrasse 30, 6343 Risch
www.TheWomenCircle.ch // hello@TheWomenCircle.ch