

MENOPAUSE AM ARBEITSPLATZ: GLOBALER KONSENS DETAILLIERTE EMPFEHLUNGEN

EUROPEAN
MENOPAUSE
AND
ANDROPAUSE
SOCIETY



DIE MENOPAUSE IST EINE INTERNATIONALE FRAGE
IM SINNE VON GLEICHSTELLUNG UND DIVERSITÄT

FÜR ARBEITGEBER & ORGANISATIONEN

- Machen Sie Gesundheit und Wohlbefinden während der Menopause zu einer Priorität für die Organisation und gewährleisten Sie einen kohärenten und positiven Ansatz.
- Erstellen und fördern Sie ein klares Geschäftsszenario, um sicherzustellen, dass Frauen mit Beschwerden der Menopause, die sich auf die Arbeit auswirken, nicht stigmatisiert oder diskriminiert werden und dass Mitarbeiter gebunden werden.
- Zeigen Sie eine Null-Toleranz-Politik gegenüber Mobbing, Belästigung, Viktimisierung oder Herabwürdigung von Frauen mit Symptomen der Menopause.
- Beurteilen Sie, wie sich Arbeitsmuster (z. B. Nachtarbeit, Schichtmuster) auf die Symptome auswirken können und ermöglichen Sie flexible Arbeitsregelungen, einschließlich zu Hause, wo immer dies möglich ist.
- Gewährleisten Sie die Bereitstellung von Schulungen für Manager und Vorgesetzte, wie man sensible Gespräche bei der Arbeit führt.
- Entwickeln Sie einen Beschäftigungsrahmen, der die potenziellen Auswirkungen der Wechseljahre anerkennt und vertrauliche Beratungsstellen und -dienste zur Verfügung stellt.
- Stellen Sie sicher, dass Gesundheits- und Wohlfühlrichtlinien, die die Menopause unterstützen, in die Einführungs-, Schulungs- und Entwicklungsprogramme für alle neuen und bestehenden Mitarbeiter einbezogen werden.
- Berücksichtigen Sie ausdrücklich die Menopause in den Richtlinien für Krankheits- und Anwesenheitsmanagement und gewährleisten Sie, dass Frauen nach Möglichkeit Zugang zur Gesundheitsversorgung am Arbeitsplatz haben.



FÜR MANAGER/VORGESETZTE & ARBEITSPLATZPRAKTIKEN

- Schaffen Sie eine offene, integrative und unterstützende Kultur in Bezug auf die Menopause.
- Bei schwierigen Problemen sollten die Personalfunktionen, sofern vorhanden, mit den Fachkräften des Arbeitsschutzes zusammenarbeiten.
- Erlauben Sie die Offenlegung von menopausalen Symptomen, aber gehen Sie nicht davon aus, dass jede Frau über sie sprechen möchte.
- Ermöglichen Sie die Flexibilität der Kleiderordnung und Uniformen mit thermisch bequemen Stoffen.
- Überprüfen Sie die Kontrolle über die Temperatur und Belüftung am Arbeitsplatz (z. B. Bereitstellung von Tischventilatoren) und stellen Sie Zugang zu kaltem Trinkwasser bereit.
- Sorgen Sie für den Zugang zu sauberen und privaten Umkleide- und Wascheinrichtungen sowie Toiletten.
- Erlauben Sie bei kundenorientierten oder öffentlich zugänglichen Tätigkeiten Pausen, um Symptome wie starke Hitzewallungen zu behandeln.



FÜR MEDIZINISCHE FACHKRÄFTE



- Ärzte sollten erkennen, dass Symptome der Menopause das Wohlbefinden, die Qualität des Arbeitslebens, die Arbeitsfähigkeit und den Wunsch, weiter zu arbeiten, beeinträchtigen können.
- Das führt zu einer Verkürzung der Arbeitszeit, Unterbeschäftigung oder Arbeitslosigkeit und hat Auswirkungen auf die finanzielle Sicherheit im späteren Leben.
- Ärzte sollten evidenzbasierte Beratung zum medizinischen und Lebensstil-Management von Symptomen der Menopause unter Verwendung nationaler und internationaler Richtlinien anbieten.
- Frauen, die in und nach der Menopause mit Krebserkrankungen leben, sollten proaktiv ermutigt werden, sich, falls verfügbar, von Fachleuten beraten zu lassen, da ihre Behandlung von der Art des Tumors abhängt.
- Arbeitsmedizinische Fachkräfte sollten Ratschläge zum Umgang mit der Menopause und der Arbeit geben und Frauen mit beschwerlichen Symptomen ermutigen, ihren üblichen Arzt zu konsultieren, um individuelle Behandlungsoptionen zu untersuchen.
- Frauen mit einer vorzeitigen Menopause sollten ermutigt werden, spezialisierte Dienste in Anspruch zu nehmen, damit spezifische Bedürfnisse, z. B. im Zusammenhang mit Fruchtbarkeit und Osteoporose, sowie Behandlungsoptionen berücksichtigt werden können.

FÜR FRAUEN/MITARBEITERINNEN MIT MENOPAUSALEN SYMPTOMEN



- Sprechen Sie mit ihren Führungskräften, Vorgesetzten oder mit dazu bestimmten Personen, wenn sie menopausenbedingte Probleme haben, die sich auf ihre Arbeitsfähigkeit auswirken.
- Holen Sie Hilfe und Rat von Unterstützungs- oder Interessenvertretungen der Mitarbeiter (wie Gewerkschaften oder Berufsverbände) ein, wenn sie das Gefühl haben, dass ihre Bedürfnisse am Arbeitsplatz nicht anerkannt oder unterstützt werden.
- Nehmen Sie arbeitsmedizinische Dienste oder andere Gesundheits-/Beratungsdienste je nach Verfügbarkeit in Anspruch.
- Achten Sie auf bundesweite oder nationale Gesetze und Vorschriften zur Gleichstellung von Gesundheit und Sicherheit am Arbeitsplatz, die Frauen in der Menopause am Arbeitsplatz schützen.
- Konsultieren Sie ihren üblichen Gesundheitsdienstleister zu Symptomen, um Behandlungsoptionen und Selbsthilfestrategien zu besprechen.
- Greifen Sie auf evidenzbasierte Richtlinien für Informationen zur Behandlung in der Menopause zu.
- Beteiligen Sie sich an der Entwicklung von Gesundheits- und Wohlfühlrichtlinien, um die Abdeckung der Menopause am Arbeitsplatz sicherzustellen.
- Nehmen Sie an Einführungs-, Schulungs- und Entwicklungsprogrammen teil, die die Abdeckung der Menopause umfassen.
- Beteiligen Sie sich an formellen und informellen Unterstützungsgruppen für Frauen mit menopausalen Symptomen.