

Wechsel – in allen Lebenslagen (7)

Moderation: Annette Gröger (Gesundheitsreferat, Gesundheitsplanung, Stadtteilgesundheits)

Impuls: Dr. Anna Luidl, Dr. Daniela Schober (Gesundheitsreferat, Gesundheitsplanung, GesundheitsTreff Freiham/Riem)



Herausforderungen

Die Teilnehmenden thematisieren, dass der Umgang mit dem Thema älter werden gesellschaftlich noch eher negativ besetzt ist. Die Wechseljahre sind oft noch tabuisiert und ein offener Austausch findet zu wenig statt. Es besteht Einigkeit, dass das Thema Frauengesundheit und insb. die Wechseljahre viel mehr als Allgemeinwissen in der Bevölkerung verankert werden sollte. Es braucht mehr fundierte, allgemein zugängliche Informationen. Auch in der Schule sollte das Thema Älterwerden und Wechseljahre behandelt werden. Die Wechseljahre betreffen jede Frau und jede Familie. Es wird berichtet, dass die Beratung zu den Wechseljahren privat honoriert werden muss. Alternative Beratungsangebote sind oft wenig bekannt.



Die Rolle der Frau insbesondere im beruflichen Kontext ist oftmals noch sehr am männlichen Rollenbild ausgerichtet. Die Anerkennung der Herausforderungen der Wechseljahre fehlt. Gerade im beruflichen Kontext geht es darum auch die Leistungsfähigkeit der Frauen zu stärken und das Thema Wechseljahre durch breite Information zu normalisieren (analog zu anderen Lebensphasen wie Schwangerschaft oder Pubertät).

Konkreter Bedarf

- Mehr niederschwellige Informationsangebote schaffen und eine offene Diskussionskultur pflegen
- „Darüber reden“ und positive Haltung transportieren
- Bedarfe von vulnerablen Bevölkerungsgruppen müssen unbedingt berücksichtigt werden. Es stellt sich die Frage wie der Umgang mit den Wechseljahren in anderen Kulturen ist?
- Generationsübergreifende Frauensolidarität fördern
- Gesellschaftliche Anerkennung und Wertschätzung der Rollenentscheidung der Frauen
- Gesellschaftliche Anerkennung und Anpassung an die zyklischen Veränderungen; d.h. insgesamt zyklischer zu denken, in Phasen von mehr Energie und Phasen der Ruhe



Positive Beispiele

- Erste Initiativen bei einzelnen Arbeitgeber*innen z.B. LH München; SAP (eingeschränkt) vorallem im Rahmen der Arbeitsmedizin
- Frauenspezifische Beratungsstellen, z.B. Frauengesundheitszentrum, Frauentherapiezentrum, Donna Mobile, GesundheitsTreffs
- Gynäkolog*innen, Hausärzt*innen



Handlungsempfehlungen

- Nutzen der Arbeitsmedizin, um das Thema im beruflichen Kontext sichtbar zu machen
- Anerkennung der Herausforderungen der Wechseljahre durch zusätzliche freie Tage wie in anderen Ländern
- Übergreifende gesetzliche Regelungen z.B. freie Tage, Arbeitszeiten und finanzielle Unterstützung der Mehrausgaben
- Finanzielle Gleichstellung der Pflegearbeit/Carearbeit



An illustration of two people. On the left, a man with dark skin and a beard is seated in a blue wheelchair, using a laptop. He is wearing a purple long-sleeved shirt and blue trousers. On the right, a woman with light skin and blonde hair is standing. She is wearing a brown blazer over a yellow top and yellow trousers.

Impuls: Dr. Daniela Schober (Gesundheitsreferat, Gesundheitsplanung, GesundheitsTreff Riem)

 **7** 

Lebensphase: Lebensmitte

Wechsel – in allen Lebenslagen

Moderation: Annette Gröger
(Gesundheitsreferat, Gesundheitsplanung, Stadtteilgesundheit)
Impuls: Dr. Anna Lülls
(Gesundheitsreferat, Gesundheitsplanung, GesundheitsTreff Friedrichshagen)
Dr. Daniela Schober
(Gesundheitsreferat, Gesundheitsplanung, GesundheitsTreff Prenzlauer Berg)

Thementisch 7: Wechsel in allen Lebenslagen

Leitfragen:

- Welche (weiteren) Herausforderungen gibt es aus Ihrer Sicht?
- Wie können Frauen unterstützt werden die Herausforderungen zu bewältigen?
- Was braucht es dazu aus Ihrer Sicht?

  