

Inhalt

Abbildungen 9

Tabellen 11

Kapitel 1: Einleitung 13

1.1 Das Thema ist relevant 14

1.2 Gute Gründe, sich dem Thema zuzuwenden 15

1.3 Zunehmende Beachtung 17

1.4 Beitrag der vorliegenden Arbeit 17

1.5 Die MenoMATRIX und die MenoMAPP 19

1.6 Struktur des Buches 20

Teil A:

Wechseljahre und Arbeit, ein Überblick über die Literatur

Kapitel 2: Einführung in die Wechseljahre. Definition und Grundlagen 27

2.1 Der biomedizinische Blick auf die Wechseljahre 32

2.2 Ein erweiterter Blick auf die Wechseljahre 33

2.3 Konsequenzen für einen Ansatz zur Unterstützung von Frauen 34

2.4 Symptome der Wechseljahre 35

2.5 Die Messskalen MRS und GCS 36

Kapitel 3: Wechselseitige Beziehung zwischen Wechseljahren und Arbeit 41

3.1 Argumente für die Unterstützung bei Wechseljahren am Arbeitsplatz 42

3.2 Wechseljahre und Arbeit: Eine wechselseitige Beziehung 45

Kapitel 4: Erkenntnisse aus dem Betrieblichen Gesundheitsmanagement	57
4.1 Gesundheit als mehr als das Fehlen von Krankheit	57
4.2 Gesundheitskompetenz, Empowerment und die Rolle der Führung	58
4.3 Arbeitsfähigkeit und die Verhaltens- und Verhältnisintervention	60
4.4 Ein ganzheitlicher und inklusiver Ansatz	61

Teil B:

Die MenoMATRIX

Kapitel 5: Zusammensetzung der MenoMATRIX	67
--	----

Kapitel 6: Physische Ebene der MenoMATRIX	73
6.1 Physische Symptome der Wechseljahre, die für den Arbeitskontext relevant sind	73
6.2 Einfluss der Arbeit auf die physischen Symptome der Wechseljahre	79
6.3 Verhältnis – Anpassung der physischen Arbeitsumgebung	81
6.4 Verhalten – Individuelle Bewältigungsstrategien auf physischer Ebene	83

Kapitel 7: Psychische Ebene der MenoMATRIX	87
7.1 Psychische Symptome der Wechseljahre, die für den Arbeitskontext relevant sind	87
7.2 Verhältnis – Maßnahmen zur Förderung der mentalen Gesundheit durch die Organisation	91
7.3 Verhalten – Individuelle Bewältigungsstrategien auf psychischer Ebene	97

Kapitel 8: Sozio-affektive Ebene der MenoMATRIX	99
8.1 Soziale Narrative und weit verbreitete, geschlechtsspezifische Stereotypen über das Altern und über die Wechseljahre	100
8.2 Stigma und soziale Beschämung im Zusammenhang mit den Wechseljahren	102
8.3 Wechselnde soziale Rollen und Beziehungen	104
8.4 Zugehörigkeitsgefühl/Gefühle der Isolation	106
8.5 Der Rückgang des persönlichen Selbstvertrauens und des Selbstwirksamkeitsempfindens	107
8.6 Herausforderungen im Zusammenhang mit Selbstidentität und Körperbild	108
8.7 Verhältnis – Maßnahmen zur Unterstützung am Arbeitsplatz auf der sozio-affektiven Ebene	110
8.8 Verhalten – Individuelle Bewältigungsstrategien auf sozio-affektiver Ebene	116

Teil C:
**Analyse der Wechseljahre am Arbeitsplatz unter Verwendung
der MenoMATRIX**

Kapitel 9: Auswertung deutschlandweiter Umfragen entlang der MenoMATRIX 121

9.1 Beeinträchtigung durch die Wechseljahre am Arbeitsplatz125

9.2 Verhältnis – organisationaler Kontext..... 132

9.3 Verhalten – Individuelle Ebene140

Kapitel 10: Erkenntnisse von Expertinnen aus der Praxis in Deutschland145

10.1 Der allgemeine Stand der Debatte über Wechseljahre in Deutschland146

10.2 (Mangelnde) Unterstützung bei den Wechseljahren am Arbeitsplatz
in Deutschland150

10.3 Qualitative Erkenntnisse entlang der drei Dimensionen der MenoMATRIX.....155

**Kapitel 11: MenoMAPP – Vier-Schritte zur Umsetzung eines innovativen
betrieblichen Gesundheitsmanagements zur Unterstützung von Frauen
in den Wechseljahren**175

11.1 Phase 1: Messen177

11.2 Phase 2: Analysieren 180

11.3 Phase 3: Planen 183

11.4 Phase 4: Praktizieren187

11.5 Evaluieren und iterativer Prozess nach der Erstimplementierung 191

11.6 Aspekte, die bei der Umsetzung der MenoMAPP hilfreich sein können194

11.7 Fazit.....195

11.8 Die MenoMAPP in Tabellen197

**Kapitel 12: Auf dem Weg zu einer neuen Erzählung der Wechseljahre für
innovative, ganzheitliche Unterstützung am Arbeitsplatz** 207

Literaturverzeichnis..... 217

