ROSINSKI & MÜLLER

ROSINSKIUNDMUELLER.DE
ASTRIDMUELLER.DE

Hormongesundheit & Wechseljahre am Arbeitsplatz

INHALT

ROSINSKI & MÜLLER

01 ÜBER UNS

02 FRAUEN IM JOB

03 WECHSELJAHRE AM ARBEITSPLATZ

04 ZIEL: GESUNDE ARBEITSWELT IM BEZIRKSAMT TEMPELHOF-SCHÖNEBERG BERLIN

ÜBER UNS

Astrid Müller
Referentin Betriebliches Gesundheitsmanagement, Gesundheitswissenschaftlerin, Hormoncoach, Autorin, Wechseljahresberaterin DVW e.V und Aktivistin für Frauengesundheit im Midlife: #wirsind9millionen

Irene Rosinski
Ernährungsberaterin und Hormoncoach mit Fokus auf entzündungshemmender Ernährung, Autorin und Triathletin



ROSINSKIUNDMUELLER.DE
ASTRIDMUELLER.DE

FRAUEN IM JOB

- 20,5 Mio Frauen in 2025 erwerbstätig
- 40 - 55 Jahre = 7 Mio Frauen
- Frauen verbringen mehr Arbeitszeit außerhalb ihrer fruchtbaren Jahre
- hormonelle Veränderungen: Zyklus, hormonelle Dysbalancen bis hin zu den Wechseljahren und der Menopause
- Hormongesundheit hat direkte Auswirkung auf Konzentration, Stresstoleranz, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz
- Menosupportstudie 2023: 9,4 Milliarden Euro aufgrund menopausal bedingten Ausfall



Die Ergebnisse der Menosupport-Studie:

ROSINSKI & MÜLLER



Leistungsfähigkeit

Gut 90% gaben an, dass die Wechseljahre ihre Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz beeinträchtigen.



Krankmeldungen

Fast ein Drittel der Frauen war wegen ihrer Beschwerden schon einmal krankgeschrieben.



vorzeitige Rente

10% aller Frauen 45+ gehen wechseljahresbedingt vorzeitig in Rente. Ab 55+ erwägen es sogar 19%.



Arbeitszeit

Mehr als ein Viertel der Frauen erwägt die Arbeitszeit aufgrund von Beschwerden zu reduzieren.



Betriebsklima

29% der Frauen sind in Sorge, Benachteiligung zu erfahren, wenn andere von ihren Beschwerden wissen.



Kündigungen

16% der Frauen überlegen, ihren Arbeitsplatz zu wechseln; 1 von 10 kündigt ihren Job.



DAK Psychreport 2025

- Berlin: 348 Fehltage gesamt aufgrund psychischer Erkrankungen 2024 Verwaltung/Recht rangiert auf 3. Platz im Branchenvergleich
- Fehltage Frauen: 232 Depressionen und 82 Angststörungen
- Fehltage Männer: 139 Depressionen und 42 Angststörungen
- Fehltage nach Alter: 35-39 J.: 31 Fehltage
- Anstieg bis 60 J. 57, 5 Fehltage

Gender Health Gap:

- Keine ID für Wechseljahre
- Gynäkologinnen kaum Inhalte in FA und ohne Abrechnungsmöglichkeit
- peri- und menopausale Frauen sind die größte Patientinnen-Gruppe in der Frauenarztpraxis

1,4 bis 4-fach erhöhtes Risiko für Depressionen in den Wechseljahren

UNSERE ANGEBOTE



Vorträge + Workshops

- Für Führungskräfte & Beschäftigte
- Zielgruppen: BGM, Wiedereingliederungsmanagement, Arbeitsschutz, Frauenvertretungen, Diversitybeauftragte
- Settings: Gesundheitstage, Personal- und Frauenversammlungen



Unternehmens-beratung

- Betriebliche Bedarfsermittlung Hormongesundheit und Wechseljahre
- Menopausestrategie-Entwicklung
- Führungskräfteberatung: Kommunikation Wechseljahre



Interne Hormonzirkel

- Beratung in Kleingruppen
- Hormongesundheitsförderung
- Führungskräfte und/oder Beschäftigte
- anonymisiert
- 6-8 Personen

ROSINSKIUNDMUELLER.DE
ASTRIDMUELLER.DE



ROSINSKI & MÜLLER

HORMONGESUNDHEIT, WECHSELJAHRE UND MENOPAUSE IM BA SCHÖNEBERG-TEMPELHOF BERLIN

Vortragsreihe + Hormonzirkel

Auftakt Frauenversammlung März 2026:
Vortrag in Präsenz:
Hormongesundheit, hormonelle Dysbalancen und Wechseljahre am Arbeitsplatz

Online-Vortrag:
Wenn der Schlaf sich aus dem Staub macht - Schlafgesundheit in den Wechseljahren und der Menopause

Online-Vortrag:
Hormongesunde Ernährung in den Wechseljahren und der Menopause



WECHSELJAHRE UND FRAUENGESUNDHEIT IM BEZIRKSAMT TEMPELHOF-SCHÖNEBERG

Dagmar Beyersdörfer, Gesundheitsmanagement
Coffee Corner, Demografie-Netzwerk am 2.11.2026

BERLIN

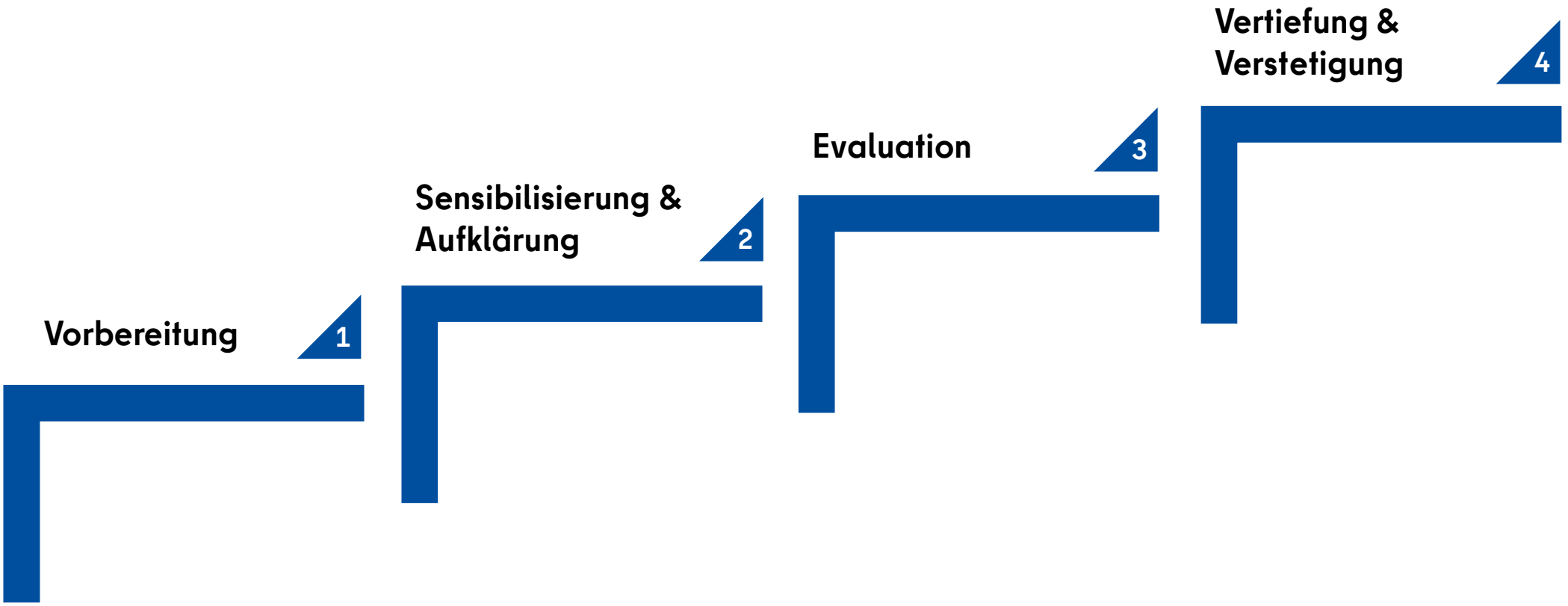


SEIT ENDE 2025 STEHT DAS THEMA MENOPAUSE IM FOKUS

Wieso?

- Auftrag aus der Bezirksverordneten-versammlung
- Vielseitiges Gesundheitsmanagement

Wie sind wir es angegangen? Stufenweise dem Ziel näherkommen.



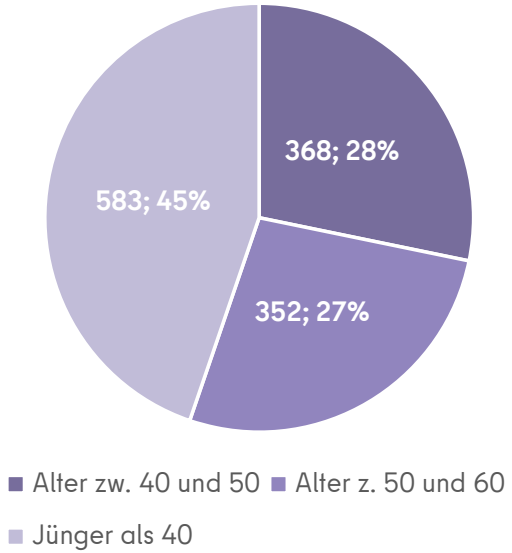


01

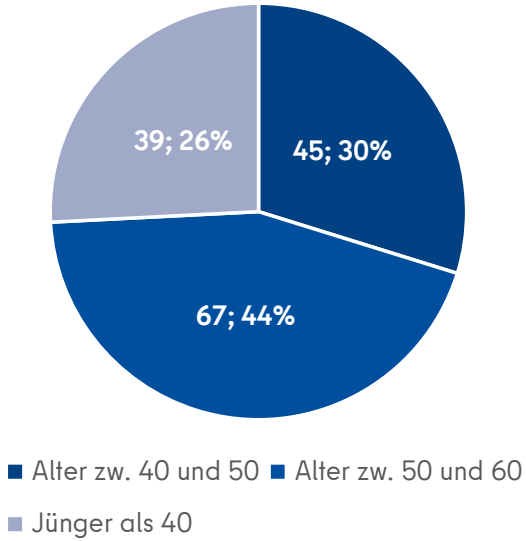
VORBEREITUNG

Die Zahlen sprechen für die Relevanz des Themas

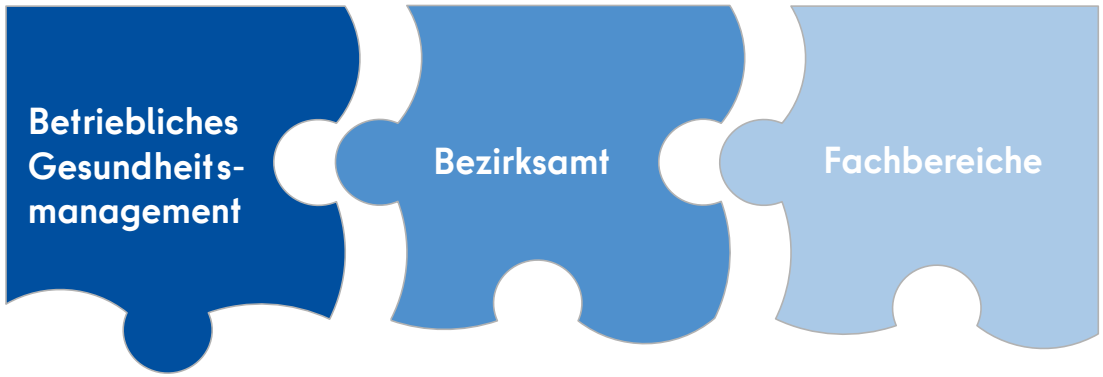
Von 2505 Mitarbeitenden sind 1582 weiblich gelesene



Von 270 Führungskräften sind 189 weiblich gelesene



Wer kümmert sich und wer muss bei welchen Schritten involviert werden?



Was bietet unser Haus bereits?

Gesundheitsmanagement/ Personalentwicklung

Betriebliche Gesundheitsförderung	Psychische Gesundheit und Suchtprävention	Führung und Gesundheit
• Fort- und Weiterbildungen zur Stärkung der Gesundheitskompetenz • Interne Gesundheits-angebote und Fitness-kooperationen	• Externe Beratung für Mitarbeitende zu psychosozialen Themen • Angebote zur psychischen Gesundheit	• Externe Führungskräfte-beratung • Schulungs-angebote

Kommunikation ⟷ Wissensvermittlung ⟷ Sensibilisierung

Ausschüsse für Gesundheitsmanagement /Personalmanagement

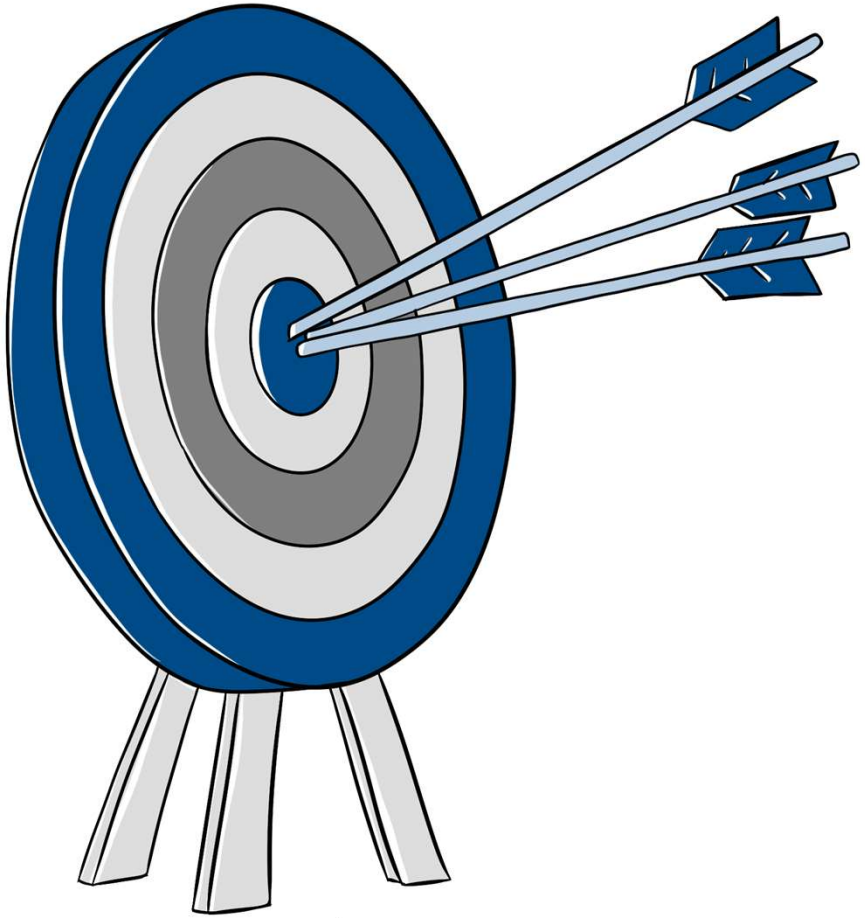
Flexible Arbeitszeit

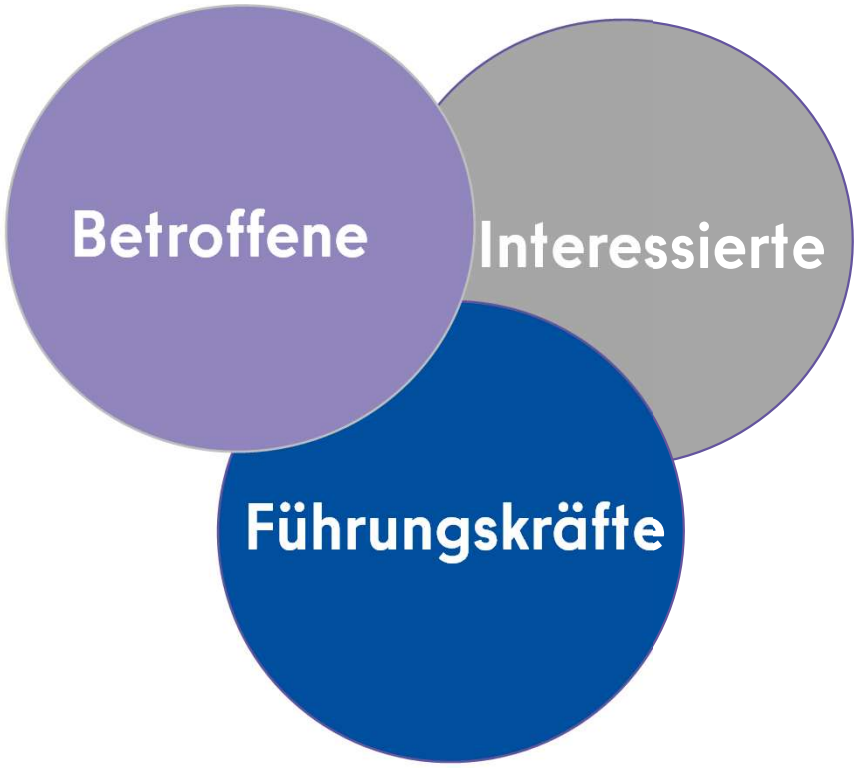


Mobiles Arbeiten

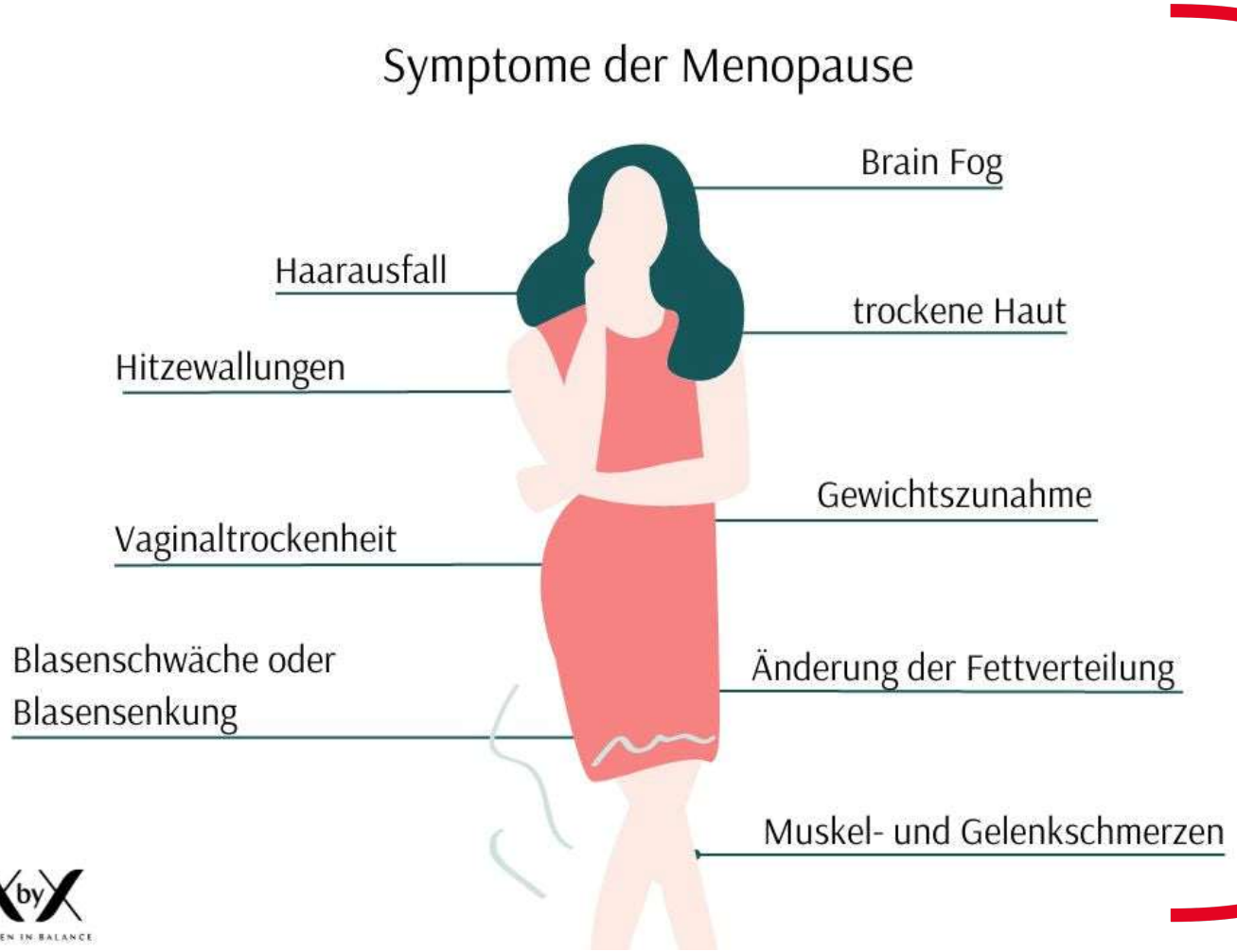


Wen wollen wir erreichen?





Wir haben Schwerpunktthemen in Bezug auf die Wechseljahre vertieft



Schwerpunktthemen in 2026

- Schlaf
- Stress
- Bewegung
- Ernährung

Einbindung des Bezirksamtes und Zielvereinbarung

- Aufklärung zu Symptomen und gesundheitlichen Problemen innerhalb der Wechseljahre
- Etablierung einer offenen Kommunikation am Arbeitsplatz
- Schaffung einer offenen, integrativen und unterstützenden Kultur
- keine Stigmatisierung
- Maßnahmen und Programme zur Frauengesundheit als selbstverständlicher Teil der betrieblichen Gesundheitsförderung



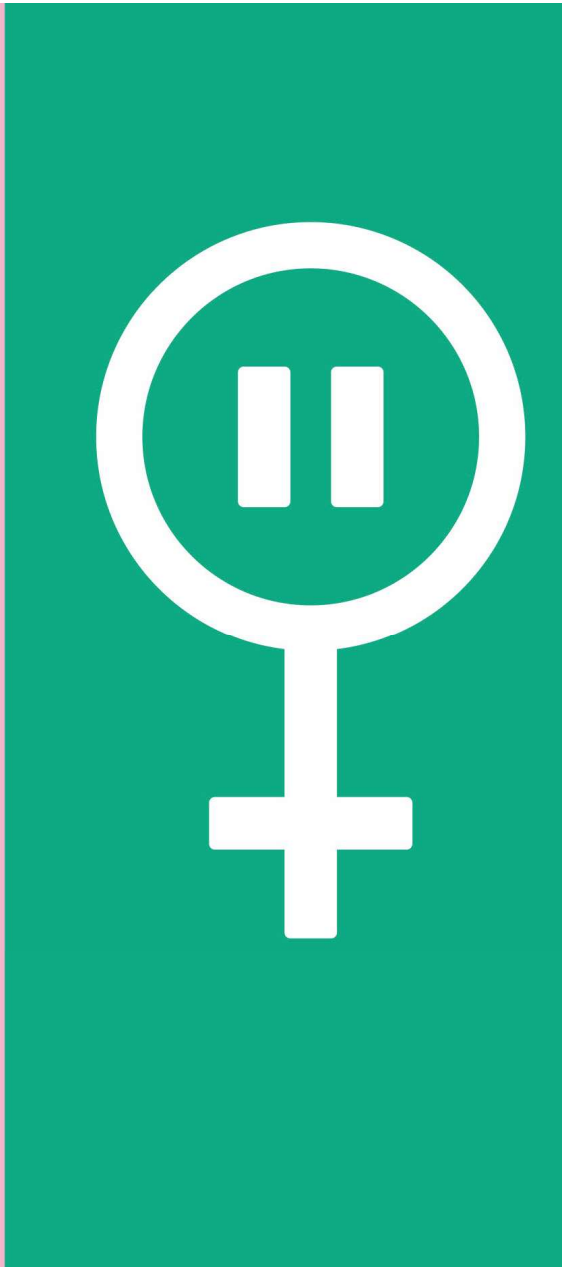


02

SENSIBILISIEREN & AUFKLÄREN

BEWUSST SEIN.
KOMPETENT SEIN.
FRAU SEIN.

Gestärkt durch die MENOPAUSE.



SENSIBILISIERUNG & BEREITSTELLUNG VON INFORMATION

Führungskräfte-Vortrag zum Thema Hormongesundheit und Arbeitsfähigkeit

- Im Oktober 2025
- Im Oktober 2026

Bereitstellung von Informationen im Beschäftigtenportal

Regelmäßige Tagesmeldungen & Mitteilungen

Auftakt im Rahmen der Frauen-versammlung im März 2026

2-stündiger Fachvortrag zum Thema Menopause und Hormongesundheit

Dozentinnen: Astrid Müller, Irene Rosinszki

- Give Away: Fächer
- Druck von Postkarten





Breites Angebot verteilt über das Jahr 2026

Online Vorträge - 90 Minuten

- Gelassenheit
- Schlaf
- Ernährung
- Bewegung
- Führungskräfte

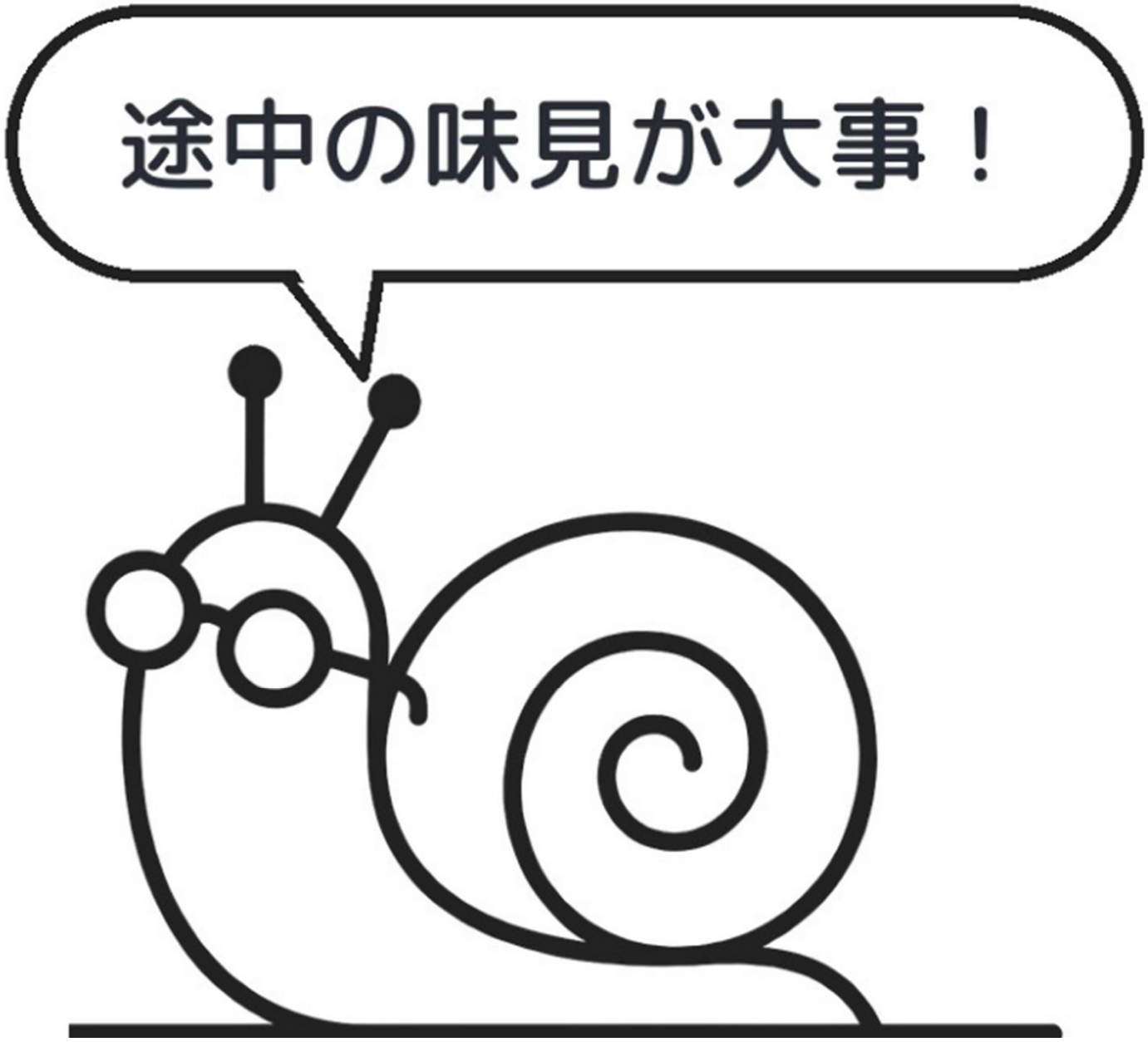
Vortragsreihen - online und präsent

- Ernährung, 3 Module
- Bewegung, 2 Module

Angebot informelles Menopausen-Café

Angebot Hormongesundheitszirkel auf Selbstzahlerbasis

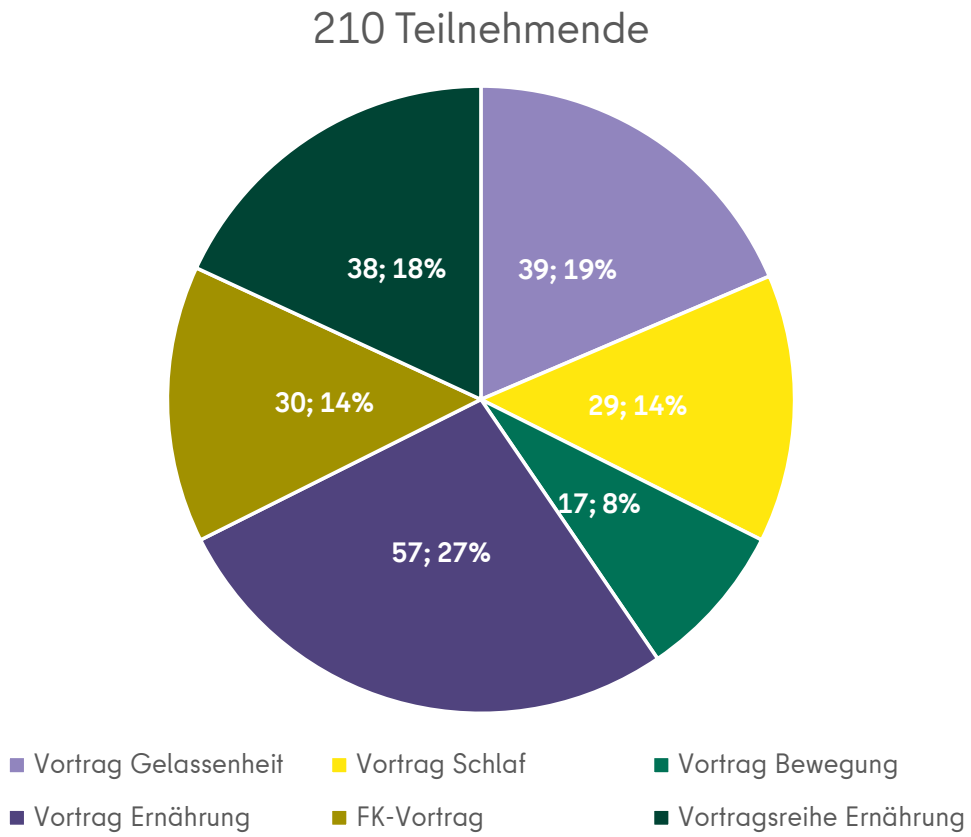
Bezirksamt Tempelhof-Schöneberg BERLIN



03

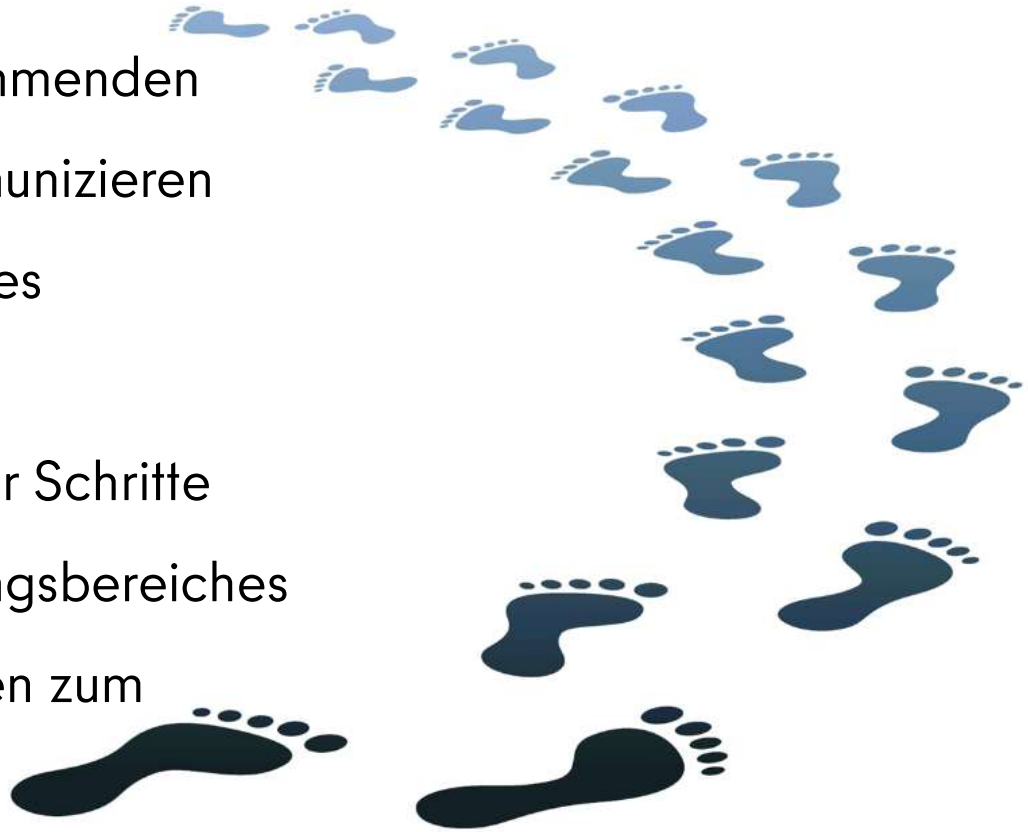
EVALUATION & NÄCHSTE SCHRITTE

Evaluation der Angebote – was wurde wie angenommen?



Was sind die nächsten Schritte?

- Kurzbefragung der bisherigen Teilnehmenden
- Erfolge auf Entscheider-Ebene kommunizieren
- Kommunikation im und Einbindung des zuständigen Gremiums
- Einbindung relevanter Stakeholder für Schritte außerhalb des eigenen Verantwortungsbereiches
- Recherche zu vertiefenden Angeboten zum Thema Frauengesundheit





04

VERTIEFUNG & VERSTETIGUNG

Welche Hürden gibt es für eine Vertiefung und feste Etablierung?



- Fehlende Befürworter_innen
- Fehlende Kümmerer_innen
- Fehlendes Budget
- Verschiedene Stakeholder mit unterschiedlichen Prioritäten

„Gesundheit steht zwar nicht überall dran, steckt aber nahezu überall drin.“

Unbekannt

BERLIN

Wir bleiben dran.



Bezirksamt
Tempelhof-Schöneberg

BERLIN