

### V-3 Wechseljahre enttabuisieren – Arbeitsbedingungen verbessern

Antragsteller\*in: Bahar Haghaniour (KV Berlin-Kreisfrei)

Tagesordnungspunkt: 4. Verschiedenes

## Antragstext

1 Wir Bündnis 90/Die Grünen Berlin setzen uns für eine bessere Vereinbarkeit von  
2 Wechseljahren und Arbeitsleben ein. FLINTA\*, die sich in den Wechseljahren  
3 befinden, haben ein Recht auf gesundheitliche Unterstützung und faire  
4 Arbeitsbedingungen. Wechseljahre sind keine Krankheit – aber sie haben häufig  
5 Auswirkungen auf die Arbeitsfähigkeit, die gesellschaftlich bislang tabuisiert,  
6 individuell aber stark belastend sind. Wir wollen diesen Missstand beenden. Es  
7 braucht endlich Aufklärung, Forschung und konkrete Maßnahmen, damit FLINTA\* in  
8 dieser Lebensphase selbstbestimmt, fair und gesund weiterarbeiten können.

9 Wir fordern:

- 10 • Eine umfassende Informations- und Sensibilisierungskampagne für  
11 Arbeitgeber\*innen, Personalverantwortliche und den öffentlichen Dienst,  
12 etwa durch die Integration des Themas in bestehende Beratungsangebote und  
13 Weiterbildungen.
- 14 • Die Fortführung oder Förderung einer wissenschaftlichen Studie (z. B.  
15 IFAF-Studie „MenoSupport“), um Daten zur Verbreitung von  
16 Wechseljahresbeschwerden, ihren Auswirkungen auf Erwerbstätigkeit und zu  
17 den spezifischen Bedürfnissen von Arbeitnehmer\*innen zu erheben – mit  
18 besonderem Fokus auf mehrfach diskriminierte Frauen.
- 19 • Die Entwicklung einer Wechseljahres-Strategie für die Berliner Verwaltung,  
20 orientiert am Vorbild Großbritanniens und an Studienergebnissen. Dabei  
21 sind spezifische Arbeitskontexte wie Schule, Kita, Sicherheitsbehörden und  
22 landeseigene Betriebe zu berücksichtigen.
- 23 • Ein Handlungsleitfaden für Unternehmen, der aufzeigt, wie  
24 Arbeitgeber\*innen Wechseljahresbeschwerden fair und unterstützend begegnen  
25 können, etwa durch flexible Arbeitszeiten, Gesundheitsangebote, eine gute  
26 Arbeitsumgebung und Ruhebereiche – auf Basis wissenschaftlicher  
27 Empfehlungen.
- 28 • Die Unterstützung für eine bundesweite Strategie, um Wechseljahre in der  
29 Arbeitswelt zu enttabuisieren und strukturell zu verankern.

## Begründung

In Berlin befinden sich schätzungsweise bis zu eine halbe Million FLINTA\* in den Wechseljahren. Der Prozess der Wechseljahre beginnt mit der Prä- und Perimenopause, einer Übergangsphase mit hormonellen Veränderungen und unregelmäßigen Menstruationszyklen. Diese Phasen der physischen und psychischen Veränderungen werden als Wechseljahre bezeichnet.

Viele FLINTA\* leiden während der Wechseljahre unter einer Vielzahl an Beschwerden wie körperlicher und geistiger Erschöpfung, Schlafstörungen, Reizbarkeit, depressiven Verstimmungen, Hitzewallungen

und Problemen mit der Sexualität, die oft über Jahre hinweg anhalten und den Alltag sowie den Beruf stark beeinträchtigen. Unbehandelte Wechseljahresstörungen führen zu Konzentrationsproblemen. Neben den persönlichen Belastungen entstehen den Betroffenen erhebliche wirtschaftliche Schäden, etwa durch Arbeitsausfälle. Auch die Rentenlücke von FLINTA\* nimmt durch die Beschwerden in den Wechseljahren zu. Trotz der weitreichenden Auswirkungen bleibt das Thema – ähnlich wie Menstruationsbeschwerden – am Arbeitsplatz stark tabuisiert. Laut einer repräsentativen Umfrage aus dem Jahr 2023 sprechen nur 47 % der Betroffenen offen darüber, obwohl 93 % von Beschwerden berichten. Mehr als die Hälfte der FLINTA\* fühlt sich von Arbeitgeber\*innen kaum unterstützt und ein Drittel denkt wegen der Beschwerden über berufliche Veränderungen nach.

Um den Umgang mit Wechseljahresbeschwerden in der Arbeitswelt zu verbessern braucht es dringend Aufklärung, Forschung und wirksame Maßnahmen. In Deutschland fehlt bislang eine umfassende Strategie, es mangelt an Wissen, Ressourcen und Unterstützung für betroffene FLINTA\* im Arbeitsleben. Beispielsweise könnten durch Ruheräume oder die Integration des Themas in die Personaljahresgespräche Verbesserungen erzielt werden.

## Unterstützer\*innen

Christoph Wapler (KV Berlin-Charlottenburg/Wilmersdorf); Catherina Pieroth-Manelli (KV Berlin-Tempelhof/Schöneberg); Jessica Burkhardt (KV Berlin-Tempelhof/Schöneberg); Helen Schmidt (KV Berlin-Tempelhof/Schöneberg); Mika Nyke Lou Aßhauer (KV Berlin-Friedrichshain/Kreuzberg); Magdalena Michalka (KV Berlin-Kreisfrei); Grit Menzzer (KV Berlin-Tempelhof/Schöneberg); Marie-Lena Nelle (KV Berlin-Friedrichshain/Kreuzberg); Betül Bayrak (KV Berlin-Neukölln); Susanne Olschewski (KV Berlin-Kreisfrei)