

# 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

<b>Kapitel 4: Erkenntnisse aus dem Betrieblichen Gesundheitsmanagement</b>	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

<b>Kapitel 5: Zusammensetzung der MenoMATRIX</b>	67
--	----

<b>Kapitel 6: Physische Ebene der MenoMATRIX</b>	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

<b>Kapitel 7: Psychische Ebene der MenoMATRIX</b>	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

<b>Kapitel 8: Sozio-affektive Ebene der MenoMATRIX</b>	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**

<b>Kapitel 9: Auswertung deutschlandweiter Umfragen entlang der MenoMATRIX ....</b>	<b>121</b>
9.1 Beeinträchtigung durch die Wechseljahre am Arbeitsplatz .....	125
9.2 Verhältnis – organisationaler Kontext.....	132
9.3 Verhalten – Individuelle Ebene .....	140
 <b>Kapitel 10: Erkenntnisse von Expertinnen aus der Praxis in Deutschland .....</b>	<b>145</b>
10.1 Der allgemeine Stand der Debatte über Wechseljahre in Deutschland .....	146
10.2 (Mangelnde) Unterstützung bei den Wechseljahren am Arbeitsplatz in Deutschland .....	150
10.3 Qualitative Erkenntnisse entlang der drei Dimensionen der MenoMATRIX.....	155
 <b>Kapitel 11: MenoMAPP – Vier-Schritte zur Umsetzung eines innovativen betrieblichen Gesundheitsmanagements zur Unterstützung von Frauen in den Wechseljahren .....</b>	<b>175</b>
11.1 Phase 1: Messen .....	177
11.2 Phase 2: Analysieren .....	180
11.3 Phase 3: Planen .....	183
11.4 Phase 4: Praktizieren .....	187
11.5 Evaluieren und iterativer Prozess nach der Erstimplementierung .....	191
11.6 Aspekte, die bei der Umsetzung der MenoMAPP hilfreich sein können .....	194
11.7 Fazit.....	195
11.8 Die MenoMAPP in Tabellen .....	197
 <b>Kapitel 12: Auf dem Weg zu einer neuen Erzählung der Wechseljahre für innovative, ganzheitliche Unterstützung am Arbeitsplatz .....</b>	<b>207</b>
 <b>Literaturverzeichnis.....</b>	<b>217</b>