

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 Arbeitsplatz	125
9.2 Verhältnis - organisationaler Kontext.....	132
9.3 Verhalten - Individuelle Ebene	140
Kapitel 10: Erkenntnisse von Expertinnen aus der Praxis in Deutschland	145
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
Kapitel 11: MenoMAPP – Vier-Schritte zur Umsetzung eines innovativen betrieblichen Gesundheitsmanagements zur Unterstützung von Frauen in den Wechseljahren	175
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
Kapitel 12: Auf dem Weg zu einer neuen Erzählung der Wechseljahre für innovative, ganzheitliche Unterstützung am Arbeitsplatz	207
Literaturverzeichnis.....	217