

Erfahrungsbericht – Let's Talk Menopause at Work: Ein Thema kommt im Arbeitsleben an

von Sarah Berni und Katharina Eggert, Institute for Women's Wellbeing at Work (IWWW)

Am 3. September 2025 waren wir Teil des Events *Let's Talk Menopause at Work*, einer Veranstaltung organisiert von fra-z. Der Veranstaltungsort, der Freiruum in Zug, bot mit seiner offenen Architektur und der Markthallenatmosphäre den idealen Rahmen für das, was wir uns unter einer neuen, gesundheitsorientierten Arbeitskultur vorstellen: zugänglich und zum Dialog einladend.

Warum Menopause ein Business-Thema ist

Im Zentrum des Events stand die Frage, wie Unternehmen und Organisationen mit den Auswirkungen der Wechseljahre umgehen oder eben (noch) nicht umgehen. In unserer interaktiven Session präsentierten wir zentrale Erkenntnisse aus unserer aktuellen Studie *Menopause at the Swiss Workplace*. Die Ergebnisse zeigen deutlich: Die Wechseljahre sind kein Randthema für Einzelne, sondern ein systemrelevanter Aspekt von Führung und Kultur.

Um diese Relevanz sichtbar zu machen, braucht es beides: wissenschaftliche Ansätze, die den Zusammenhang belegen und persönliche Perspektiven, die das Thema erfahrbare machen. Deshalb war uns besonders wichtig, nicht nur Daten zu präsentieren, sondern Verbindungen herzustellen zwischen persönlicher Erfahrung und organisationaler Verantwortung. In der Diskussion mit den Teilnehmenden wurde klar: Es braucht gezielte Impulse auf verschiedenen Ebenen: **bei Individuen, in Kolleg:innen-Teams, bei Allies und in der Führung**, um die Voraussetzungen für ein inklusives, gesundes Arbeiten zu schaffen.

Offener Austausch, ehrliche Perspektiven

Nach unserer Input-Session entwickelte sich ein intensiver, differenzierter Austausch. Eigene Erfahrungen, konkrete Fragen zur Umsetzung im Alltag und Reflektieren über die Rolle waren Teil davon.

Verankerung im Alltag

Dass der Austausch anschließend beim gemeinsamen Mittagessen im Food Court weiterging, zeigt: Die Themen rund um Menopause, Frauengesundheit und Arbeitskultur müssen raus aus geschlossenen Fachzirkeln hin zu den Orten, an denen Menschen einander auf Augenhöhe begegnen. Genau dafür sind Formate wie diese.

Unser Fazit

Wir nehmen viel mit aus diesem Tag: neue Perspektiven, inspirierende Gespräche und ein gestärktes Bewusstsein dafür, wie wichtig Räume für Austausch und gemeinsames Lernen sind. Unser Dank gilt dem Team von fra-z für die Einladung, die Organisation und das Engagement.