

# Wechseljahre am Arbeitsplatz

Workshops & Schulungen  
zum Thema Frauengesundheit,  
für mehr Erfolg  
in Ihrem  
Unternehmen.



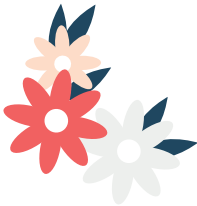
Dr. Marlene  
Heimberger

ÄRZTIN ●

**martina  
eberhart**

Psychotherapeutin

Es geht darum, ein Arbeitsumfeld zu schaffen,  
das nicht nur produktiv, sondern auch  
fürsorglich, verständnisvoll  
und inklusiv ist.



# Wer sind wir?

**2 Frauen mit 1 Ziel:  
Gemeinsames Engagement für  
mehr Frauengesundheit  
am Arbeitsplatz**

Die Wechseljahre sind eine emotionale und berufliche Herausforderung für Frauen – eine Achterbahn der Gefühle. Unterstützung am Arbeitsplatz ist entscheidend, um diese Phase als eine Zeit der Stärkung und des positiven Wandels zu erleben.

**Wir unterstützen und begleiten Sie, das Thema am Arbeitsplatz erfolgreich zu meistern.**

In Österreich gibt es  
ca. 800.000 berufstätige Frauen  
im Alter von 40 bis 64 Jahren,  
die von Wechseljahres-  
beschwerden betroffen sind.

**75,9%**  
der Frauen in  
Österreich sind  
berufstätig.



Verlust 2023 von 1,8 Milliarden Dollar  
aufgrund von Wechseljahres-  
beschwerden nach einer Modell-  
rechnung für die US-Wirtschaft.

Viele Frauen  
fühlen sich  
alleine gelassen,

**Jede  
10. Frau**  
kündigt während  
der Wechseljahre  
sogar ihren Job.

# Was ist das Problem?



Die Tabuisierung der  
Wechseljahre am Arbeitsplatz  
kann für Unternehmen sehr  
teuer werden.

**Führungskräfte und Unternehmen können Frauen in den Wechseljahren unterstützen**, indem sie emotionale Unterstützung bieten, Bewusstsein schaffen und flexible Arbeitsbedingungen ermöglichen. Schulungen zur Sensibilisierung, flexible Arbeitszeiten, Gesundheitsprogramme und Zugang zu Ressourcen wie Selbsthilfegruppen und spezialisierten Gesundheitsdienstleistern sind entscheidend.

# Was ist die Lösung?

Das können Sie als Unternehmen beitragen:



## 1. Keine Angst vor Emotionen

Emotionale Unterstützung durch Kolleg:innen und Führungskräfte fördert die Kultur der Achtsamkeit und des Respekts.

## 2. Sensibilisierung & internes Bewusstsein

Schulungen und Workshops für Mitarbeiter:innen fördern das Bewusstsein zum Thema Wechseljahre und beseitigen Missverständnisse. Das führt zu mehr Zufriedenheit.

## 3. Flexible Arbeitsbedingungen

Dadurch kann verhindert werden, dass Frauen aufgrund der Überforderung kündigen, weil sie sich alleine gelassen fühlen.

## 4. Gesundheitsfördernde Maßnahmen

Das Angebot an Gesundheitsprogrammen, die speziell auf die Bedürfnisse von Frauen in den Wechseljahren zugeschnitten sind, helfen den Betroffenen.

## 5. Unterstützung am Arbeitsplatz

Unterstützungsgruppen, Peer-Mentoring-Programme, Einzelcoachings für Frauen, sowie Offenheit seitens des Managements helfen Frauen in dieser Lebensphase.

## 6. Zugang zu Ressourcen

Bereitstellung von Informationen über Organisationen, welche Frauen in den Wechseljahren unterstützen können, sowie die Übernahme von Kosten schaffen Erleichterung.



# Was ist das Angebot?

**Workshops,  
Individuelle Einzelcoachings  
& Schulungen**

Um das Bewusstsein für die Wechseljahre zu stärken und falsche Vorstellungen auszuräumen, bieten wir Schulungen und Workshops für Ihre Mitarbeiter:innen an. Darüber hinaus stellen wir auch Informationsmaterialien bereit, die Symptome, Behandlungsmöglichkeiten und Ressourcen für weitere Unterstützung umfassen.

**Gerne unterstützen wir Sie als Unternehmen und Ihre Mitarbeiter:innen bei diesem wichtigen Thema und stehen für Fragen gerne zur Verfügung.**

**Sie finden das klingt  
interessant? Wir auch!**



**Dr. Marlene Heimberger**  
+43 699 11 54 46 48  
[kontakt@ordination-heimberger.at](mailto:kontakt@ordination-heimberger.at)

**Martina Eberhart**  
+43 699 18 95 84 85  
[kontakt@martina-eberhart.at](mailto:kontakt@martina-eberhart.at)



# Was ist das Ergebnis?

Mehr Bindung, besseres Arbeitsklima und erhöhte Vielfalt am Arbeitsplatz.

Erhöhte  
Mitarbeiter:innenbindung  
& -zufriedenheit

Erhöhte Vielfalt  
& Inklusion

Verbessertes Image  
& Reputation

Verbessertes  
Arbeitsklima &  
Teamdynamik

Geringere  
Krankheitsausfälle

Bessere Talent-  
Akquisition & -bindung

„Erkennen,  
was guttut.  
Ergründen,  
was krank macht.  
Erfahren,  
was heilt.“

Erfolg  
braucht  
**Emotion.**

[www.martina-eberhart.at](http://www.martina-eberhart.at)

[www.ordination-heimberger.at](http://www.ordination-heimberger.at)