



Ein Fortbildungsangebot der Johanniter-Schwestern- schaft e.V.

Worum geht es:

Die Wechseljahre betreffen viele Mitarbeitende direkt oder indirekt – und dennoch wird im beruflichen Alltag kaum darüber gesprochen. Dieses Fortbildungsangebot vermittelt verständliches, wissenschaftlich fundiertes Wissen über die körperlichen, mentalen und emotionalen Veränderungen in dieser Lebensphase. Ziel ist es, Frauen dabei zu unterstützen, ihre eigenen Erfahrungen besser einzuordnen, Symptome zu verstehen und hilfreiche Strategien für den Umgang im Alltag zu entwickeln. Der Vortrag schafft einen geschützten Rahmen für Information, Entlastung und Orientierung.

Seminarinhalte:

- Überblick über die Phasen der Wechseljahre und häufige Symptome
- Wechselwirkungen zwischen hormonellen Veränderungen und körperlichem sowie mentalem Wohlbefinden
- Einfluss von Belastung, Arbeitsalltag und Lebenssituation
- Umgangsstrategien für herausfordernde Symptome
- Impulse für Selbstfürsorge und gesundheitsfördernde Routinen
- Reflexion über gesellschaftliche Tabus und Erwartungsdruck
- Raum für Fragen und Austausch

Seminarzeiten:

18:00 – 19:30 Uhr

Seminarort:

Online via Zoom

Zielgruppe:

Johanniterschwestern sowie Interessierte

Wechseljahre am Arbeitsplatz

**Wechseljahre verstehen:
Wissen, Orientierung und Selbstfürsorge**

**19.03.2026
Online**

Referentin:

Dr. Jennifer Chan de Avila, Politikwissenschaftlerin mit Schwerpunkt Gender, Intersektionalität und Körperpolitik. Ausgebildete Menopause-Doula und Mitglied im Deutschen Verband für Wechseljahreberatung (DVWB). Autorin des Buches *Wechseljahre am Arbeitsplatz: Handlungskonzept für ein innovatives betriebliches Gesundheitsmanagement* (Transcript, 2025).

Seminarpreis:

55 Euro

Die Kosten für Johanniterschwestern übernimmt die Schwesternschaft. Gäste überweisen bitte die Fortbildungskosten bis zum 20.02.2026 an die Johanniter-Schwesternschaft e.V.

IBAN: DE88 1007 0024 0307 0406 00

Ihre Anmeldung:

Bis zum 20.02.2026 per E-Mail an: info@johanniter-schwesternschaft.de oder über folgenden Link.

Spätere Anmeldungen nach Rücksprache!