



menomento



MENOPAUSE
MENTORINNEN
PROGRAMM

Referentinnen:

Katharina Aschenbach, Anke Ruthenberg





Wussten Sie, ...

- 7,5 Mio. Frauen in Deutschland sind in den Wechseljahren – fast die Hälfte sind im Mittelstand beschäftigt,
- 80 % der Frauen leiden unter Symptomen, 40 % erleben Einschränkungen im Job, und sogar 20 % der Männer ab 40 sind betroffen!
- Jährlich gehen rund 9,4 Mrd. Euro und 40 Mio. Arbeitstage verloren.

Quellen:
Forschungsprojekt MenoSupport, Hochschule für Wirtschaft und Recht Berlin (2023)
Initiative Blickwechsel – Fokus Wechseljahre/ Forsa-Umfrage (2023)
Pressemitteilung der Deutschen Menopausegesellschaft e. V. vom 17.09.2025:

<https://www.deutschesgesundheitsportal.de/2025/09/17/menohealthcare-studie-startet-in-kooperation-mit-der-dmg/> [19.09.2025]

Die Entwicklerinnen von menomento



Katharina Aschenbach

European Menopause &
Andropause Society (EMAS)

Netzwerk für bioidente Hormone -
D.A.CH.

Leistungen

- ✓ Vorträge in Unternehmen
- ✓ Workshops für Führungskräfte
- ✓ Mentor:innen-Schulungen
- ✓ individuelle Beratungen

Schwerpunkte

- ✓ Wechseljahre in Unternehmen
- ✓ Multimodales Stressmanagement
- ✓ mentale Gesundheit (Mitarbeitende & Führungskräfte)



Anke Ruthenberg

Deutscher Verband für
Wechseljahreberatung e. V.

Hormonselbsthilfe D.A.CH. e.K.

Leistungen

- ✓ Kick-Off- Veranstaltungen
- ✓ Workshops für Mitarbeitende
- ✓ Führung stärken
- ✓ Mentor:innenschulungen
- ✓ Co-Creation-Workshops

Schwerpunkte

- ✓ Wechseljahre in Unternehmen
- ✓ Resilienz in Organisationen

Benefits für Ihr Unternehmen

- ✓ Mehr Zufriedenheit & stärkere Bindung der Mitarbeitenden
- ✓ Fachkräfte langfristig erhalten
- ✓ Rekrutierungs- und Einarbeitungskosten senken
- ✓ Fehlzeiten reduzieren
- ✓ Inklusivere Unternehmenskultur fördern
- ✓ Attraktivität als Arbeitgeber steigern





Unser Konzept

Teil I: Awareness & Aufklärung

- Grundlagen der Wechseljahre in Unternehmen
- Praktische verhältnispräventive Strategien

Teil II: Empowerment & Umsetzung

- Rolle der Mentorin im Unternehmen
- Aktionsplan

Ihre Ansprechpartnerinnen

für ein gesundes, starkes und zukunftsorientiertes Unternehmen



Katharina Aschenbach

✉ aschenbach@menomento.de
☎ +49 172 8753778
🌐 www.meno-mission.de



Anke Ruthenberg

✉ ruthenberg@menomento.de
☎ +49 160 7707710
🌐 www.anke-ruthenberg.de

Gestalten Sie das Thema Menopause am Arbeitsplatz proaktiv!

Fordern Sie jetzt ein maßgeschneidertes Angebot für unser zwei-tägiges Menopause-Mentorinnen-Programm an. Wir stehen Ihnen als Expertinnen gerne zur Verfügung.