

VBE NRW – Frauenvertretung

Wechseljahre im Bildungssystem – Belastungen und Schlussfolgerungen



Ihr starker Partner!



Wechseljahre im Bildungssystem – das geht uns alle an.

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

die Wechseljahre betreffen aktuell rund neun Millionen Frauen in Deutschland und damit auch viele Beschäftigte im Bildungssystem. Ob als Lehrerin, pädagogische Fachkraft, Kollegin oder Führungskraft: Dieses Thema ist längst Teil des schulischen Alltags, auch wenn es häufig im Verborgenen bleibt. Viele Frauen erleben diese Lebensphase als sehr persönlich und sprechen nur ungern darüber. Das hat zur Folge, dass notwendige Unterstützung oft ausbleibt.

Gleichzeitig ist gut belegt, dass die Wechseljahre Auswirkungen auf das Berufsleben haben. Studien aus der freien Wirtschaft – etwa die meno@work Studie oder die MenoSupport Studie unter Leitung von Andrea Rumler – zeigen, dass Frauen bei starken Beschwerden ihre Arbeitszeit reduzieren, ihre Leistungsfähigkeit eingeschränkt sein kann oder sie sogar vorzeitig aus dem Beruf ausscheiden.

Für das Bildungssystem fehlen bislang vergleichbare Daten. Es ist jedoch davon auszugehen, dass ähnliche Effekte auch hier auftreten. Angesichts von Fachkräftemangel und hoher Arbeitsbelastung bedeutet dies ein erhebliches Risiko: wertvolle Erfahrung und Kompetenz könnten verloren gehen.

Umso wichtiger ist es, die Situation im schulischen Kontext gezielt zu untersuchen und passende Maßnahmen zu entwickeln. Denn Schulen und Bildungseinrichtungen haben ein klares Interesse daran, die Gesundheit und Arbeitsfähigkeit ihrer Mitarbeiterinnen langfristig zu sichern.

Vor diesem Hintergrund haben wir eine Umfrage gestartet. Ziel ist es, Erfahrungen, Herausforderungen und Bedarfe sichtbar zu machen und daraus konkrete Handlungsempfehlungen für Schulen und Bildungspolitik abzuleiten. Denn nur auf Grundlage von Wissen und offener Auseinandersetzung mit diesem Thema können wir die richtigen Rahmenbedingungen schaffen – für gesunde Mitarbeiterinnen, ein unterstützendes Arbeitsumfeld und ein starkes Bildungssystem.

Eine bislang unterschätzte Realität im Schulwesen



Kristina Hebing und Julia Kocks
Landessprecherinnen der VBE Frauenvertretung NRW

*„Gute Bildung braucht gesunde Beschäftigte.
Das setzt gute Arbeitsbedingungen voraus – in jeder Lebensphase.
Die Wechseljahre dürfen kein Tabuthema sein.
Der VBE NRW setzt sich dafür ein, dass Aufklärung
und passgenaue Unterstützungsangebote selbstverständlich
zum Arbeits- und Gesundheitsschutz an Schulen gehören.“*

Anne Deimel,
Vorsitzende VBE NRW

Impressum:

Herausgeber:

Verband Bildung und Erziehung Landesverband Nordrhein-Westfalen e. V. (VBE NRW e. V.)
Gesamtverband der Lehrerinnen und Lehrer, Erzieherinnen und Erzieher im DBB NRW,
Westfalendamm 247, 44141 Dortmund, Telefon 0231 449900-0, Fax 0231 449900-10

Produktion:

VBE Verlag NRW GmbH
Westfalendamm 247, 44141 Dortmund, Tel.: 0231 449900-70, Fax: 0231 4449900-10
Internet: www.vbe-verlag.de, © VBE NRW 07/2026

Redaktion: Melanie Kieslinger

Titelillustration: Ratulca/shutterstock.com

Ergebnisse der Studie

1. Dauerbelastung ist der Normalzustand

Der Schulalltag ist geprägt von Zeitdruck, Lärm, Vertretungen und fehlenden echten Pausen.

Diese strukturelle Dauerbelastung verstärkt Wechseljahresbeschwerden erheblich.

2. Schlafprobleme sind der größte Belastungsfaktor

Nicht Hitzewallungen, sondern Schlafstörungen wirken sich am stärksten auf Konzentration, Geduld und Leistungsfähigkeit aus.

3. Arbeitsfähigkeit verändert sich – sie verschwindet nicht

Frauen berichten von mehr Erfahrung, Klarheit und Gelassenheit, aber auch von geringerer Toleranz für Lärm und Dauerstress.

4. Leitung und Kultur sind entscheidend

Ob Wechseljahre tabuisiert oder offen besprochen werden, hängt stark von der Haltung der Schulleitung ab.

Eine unterstützende Leitung wirkt sofort entlastend – eine druckorientierte verstärkt Probleme.

Hier geht es zur qualitativen Umfrage
im Auftrag der Frauenvertretung VBE NRW,
durchgeführt von der Organisation thechange.org:



Fazit:

Die Umfrage zeichnet ein klares Bild: Die Wechseljahre treffen auf ein Schulsystem, das bereits durch hohe Arbeitsbelastung, Zeitdruck und begrenzte Erholungsmöglichkeiten gekennzeichnet ist. Die daraus entstehenden Herausforderungen sind für viele Lehrkräfte deutlich spürbar, insbesondere durch Schlafstörungen, verminderte Belastbarkeit und eine geringere Toleranz gegenüber Dauerstress.

Die Befunde zeigen, dass diese Entwicklung nicht zwangsläufig ist. Durch eine stärkere Sensibilisierung von Schulleitungen, eine offene Gesprächskultur sowie gezielte strukturelle Entlastungsmaßnahmen könnten viele Lehrkräfte länger gesund und leistungsfähig im Beruf bleiben. Eine bessere Berücksichtigung der besonderen Bedürfnisse von Frauen in den Wechseljahren würde somit nicht nur deren Wohlbefinden fördern, sondern auch dazu beitragen, Unterrichtskapazitäten zu erhalten und dem Lehrkräftemangel entgegenzuwirken.

Herausforderungen im Schulsystem:

Der Schulalltag ist durch strukturelle Spannungsfelder geprägt:

• Sicherstellung des Unterrichts vs. Gesundheitsschutz:

Der Bildungsauftrag steht häufig im direkten Spannungsverhältnis zur Fürsorgepflicht.

• Präsenzkultur:

Viele Lehrkräfte arbeiten trotz gesundheitlicher Einschränkungen weiter, bedingt durch systemische Rahmenbedingungen.

• Fehlende Verbindlichkeit:

Klare und umsetzbare Regelungen zu Pausen, Arbeitszeit und Entlastung sind häufig nicht ausreichend etabliert.

• Geringe Sichtbarkeit:

Wechseljahre werden selten thematisiert und bleiben dadurch ein strukturell relevantes, aber oft unsichtbares Thema.

Forderungen der Frauenvertretung VBE NRW:

1. **Verlässliche Entlastung und verbindliche Rahmenbedingungen als Teil der Gesundheitsförderung in Schulen sichern**
2. **Gesunde Arbeit ermöglichen: Ruhe- und Rückzugsräume verpflichtend einrichten sowie wirksamen Gesundheits- und Präventionsschutz stärken**
3. **Wechseljahre im Arbeitsschutz verankern: verbindliche, strukturelle und individuelle Maßnahmen als Ergänzung zu freiwilligen Einzelfalllösungen**
4. **Tabus brechen und Kultur verändern: offene, diskriminierungsfreie Schulkultur, eine wertschätzende und sensibilisierte Leitungskultur sowie die klare Anerkennung der Wechseljahre als normale Berufs- und Lebensphase**

Frauenvertretung

Die VBE-Frauenvertretung ist für Sie da!

Bezirk Düsseldorf:



Nina Cappellaro
n.cappellaro@vbe-nrw.de



Samira Eisert
s.eisert@vbe-nrw.de

Bezirk Köln:



Saskia Lang
s.lang@vbe-nrw.de



Britta Keller
b.keller@vbe-nrw.de



Sandra Zieße-Junghans
s.ziesse-junghans@vbe-nrw.de

Bezirk Münster:



Tanja Michel-Kemper
t.michel-kemper@vbe-nrw.de



Kristina Hebing
k.hebing@vbe-nrw.de



Sarah Dobratz
s.dobratz@vbe-nrw.de

Bezirk Arnsberg:



Stefanie Sprenger
s.sprenger@vbe-nrw.de



Julia Kocks
j.kocks@vbe-nrw.de

Bezirk Detmold:



Petra Wiegers-Mattern
p.wiegers-mattern@vbe-nrw.de



Sandra Pepmeier
s.pepmeier@vbe-nrw.de

Seniorinnen und Senioren:



Ilona Slabbers-Ackermann
i.slabbers@vbe-nrw.de

Landessprecherinnen



Julia Kocks
frauenvertretung@vbe-nrw.de



Kristina Hebing
frauenvertretung@vbe-nrw.de

Stellv. Landessprecherinnen



Saskia Lang
s.lang@vbe-nrw.de



Nina Cappellaro
n.cappellaro@vbe-nrw.de

Bundessprecherin



Tanja Küsgens
t.kuesgens@vbe.de