

# Forschungsprojekt MenoSupport

Ergebnisse der ersten deutschlandweiten Befragung zum  
Thema Wechseljahre am Arbeitsplatz

Prof. Dr. Andrea Rumler, Julia Memmert, HWR Berlin

Stand 12/2023



Hochschule für  
Wirtschaft und Recht Berlin  
Berlin School of Economics and Law



Hochschule für Technik  
und Wirtschaft Berlin  
University of Applied Sciences

Gefördert durch



BERLIN  
IFAF Institut für angewandte  
Forschung Berlin

Senatsverwaltung  
für Wissenschaft,  
Gesundheit und Pflege

**BERLIN**



# MenoSupport

---



- Projektlaufzeit: 01.10.2022 - 30.09.2024
- **Hochschule für Wirtschaft und Recht Berlin**
  - Prof. Dr. Andrea Rumler (Projektleitung)
  - Julia Memmert
- **Hochschule für Technik und Wirtschaft Berlin**
  - Prof. Dr. Sabine Nitsche (Teilprojektleitung)
  - Dr. Jennifer Ailed Chan de Avila

# MenoSupport

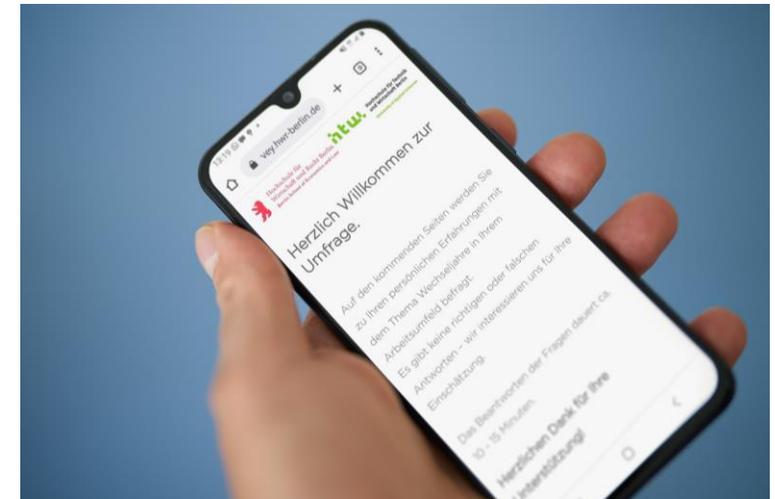
---

- Untersuchung des Erlebens der Wechseljahre im Arbeitskontext
- Entwicklung eines ganzheitlichen Gesundheitskonzeptes für Frauen in den Wechseljahren
- Entwurf praktischer Maßnahmen für das Betriebliche Gesundheitsmanagement



# Wechseljahre am Arbeitsplatz – Online-Befragung

- Webbasierter Fragebogen
- Bereinigte Stichprobe: 2119 Teilnehmerinnen
- Erhebungszeitraum: 03/2023 – 06/2023
- Themen:
  - Wissen über die Wechseljahre
  - Persönliche Erfahrungen mit den Wechseljahren
  - Auswirkungen der Wechseljahre auf die Arbeit und auf Karriereentscheidungen
  - Persönliche Bewältigungsstrategien und Präferenzen
  - Bestehende BGM-Maßnahmen am Arbeitsplatz



# Ergebnisse

1. Demografische Daten
2. Wissensstand der Befragten
3. Arbeitsumfeld und Kommunikation
4. Beeinträchtigung im Arbeitskontext
5. Emotionales Wohlbefinden
6. Bewältigungsstrategien
7. Organisationelle Unterstützung



# Ergebnisse

1. Demografische Daten
2. Wissensstand der Befragten
3. Arbeitsumfeld und Kommunikation
4. Beeinträchtigung im Arbeitskontext
5. Emotionales Wohlbefinden
6. Bewältigungsstrategien
7. Organisationelle Unterstützung



# Demografische Daten der Stichprobe

---

- n= 2119
- weiblich, in Deutschland lebend und innerhalb der letzten 5 Jahre in einem Angestelltenverhältnis
- 49,2% vollzeitbeschäftigt, 45,4% teilzeitbeschäftigt
- Höchster erreichter Bildungsgrad der Befragten:
  - 43,7% Hochschulabschluss
  - 23,2% Abitur
  - 20,2% Abgeschlossene Ausbildung
  - 10,2% Abschluss der 10. Schulklasse / Mittlere Reife
- Alter der Befragten:
  - [28 - 67 Jahre]
  - Mittelwert = 51 Jahre

# Ergebnisse

1. Demografische Daten
2. **Wissensstand der Befragten**
3. Arbeitsumfeld und Kommunikation
4. Beeinträchtigung im Arbeitskontext
5. Emotionales Wohlbefinden
6. Bewältigungsstrategien
7. Organisationelle Unterstützung



# Wissensstand – Selbsteinschätzung

---

„Wie schätzen Sie Ihr Wissen über mögliche Symptome und Auswirkungen der Wechseljahre ein?“

	% der Befragten
sehr gering	1,8%
eher gering	7,7%
mittelmäßig	28,9%
eher gut	43,4%
sehr gut	18,1%
Gesamt	100,0%

n=2119

# Wissensquellen zum Thema Wechseljahre

---

„Woher stammt Ihr Wissen über die Symptome und Auswirkungen der Wechseljahre?“  
(Mehrfachantworten möglich)

- Internetseiten (76%)
- Bücher und Zeitschriftenartikel (70%)
- Aus eigener Erfahrung (55,4%)
- Freundinnen/Freunde und Bekannte (43,1%)
- Ärztinnen/Ärzte und Gesundheitsberater/innen (36,2%)
- Online-Foren (33,5%)
- Familienmitglieder (17,6%)
- Sonstige Quelle (9,3%)
- Über meinen Arbeitgeber (0,9%)

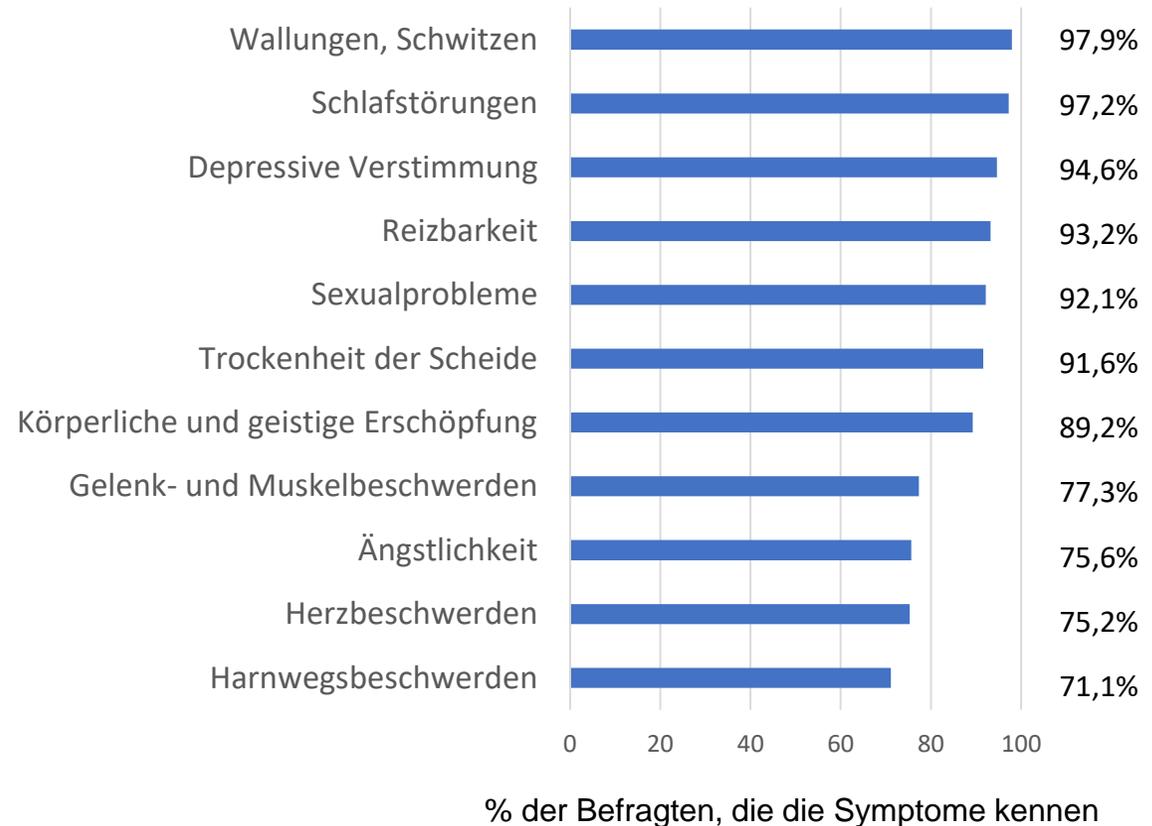
n=2119



# Wissen über mögliche Wechseljahressymptome

„Wissen Sie, dass nachfolgende Beschwerden Symptome der Wechseljahre sein können?“  
(Mehrfachantworten möglich)

[Abfrage der Symptome der Menopause Rating Scale, n=2119]



# Ergebnisse

1. Demografische Daten
2. Wissensstand der Befragten
3. Arbeitsumfeld und Kommunikation
4. Beeinträchtigung im Arbeitskontext
5. Emotionales Wohlbefinden
6. Bewältigungsstrategien
7. Organisationelle Unterstützung



# Arbeitsumfeld

---

„Mein (letzter) Arbeitgeber bietet (/bot) mir ein Umfeld, das mich im Prozess der Wechseljahre unterstützt.“

	% der Befragten
Stimme überhaupt nicht zu	38,8%
Stimme eher nicht zu	23,7%
Teils/teils	22,3%
Stimme eher zu	11,8%
Stimme voll und ganz zu	3,5%
Gesamt	100,0%

n=2119

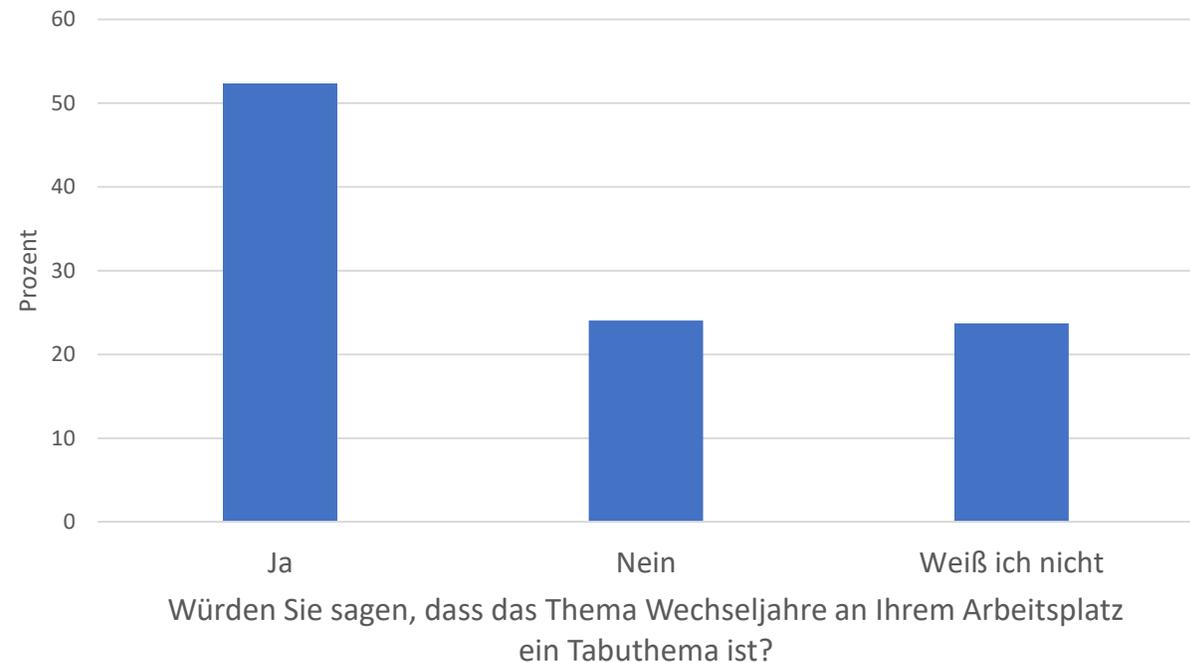


# Wechseljahre – Tabuthema am Arbeitsplatz

„Würden Sie sagen, dass das Thema Wechseljahre an Ihrem Arbeitsplatz (/Ihrem letzten Arbeitsplatz) ein Tabuthema ist?“

- Ja (52,3%)
- Nein (24%)
- Weiß ich nicht (23,7%)

n=2119



# Kommunikation - Häufigkeiten

---

„Wie häufig wird über das Thema Wechseljahre an Ihrem Arbeitsplatz gesprochen?“

	% der Befragten
nie	46,2%
selten	31,7%
gelegentlich	19,5%
oft	2,5%
immer	0,0%
Gesamt	100,0%

n=2119

# Kommunikation - Präferenzen

---

„Ich wünsche mir eine offene Kommunikation zum Thema Wechseljahre am Arbeitsplatz.“

	% der Befragten
Stimme überhaupt nicht zu	2,5%
Stimme eher nicht zu	5,5%
Teils/teils	24,4%
Stimme eher zu	30,0%
Stimme voll und ganz zu	37,6%
Gesamt	100,0%

n=2119



# Ergebnisse

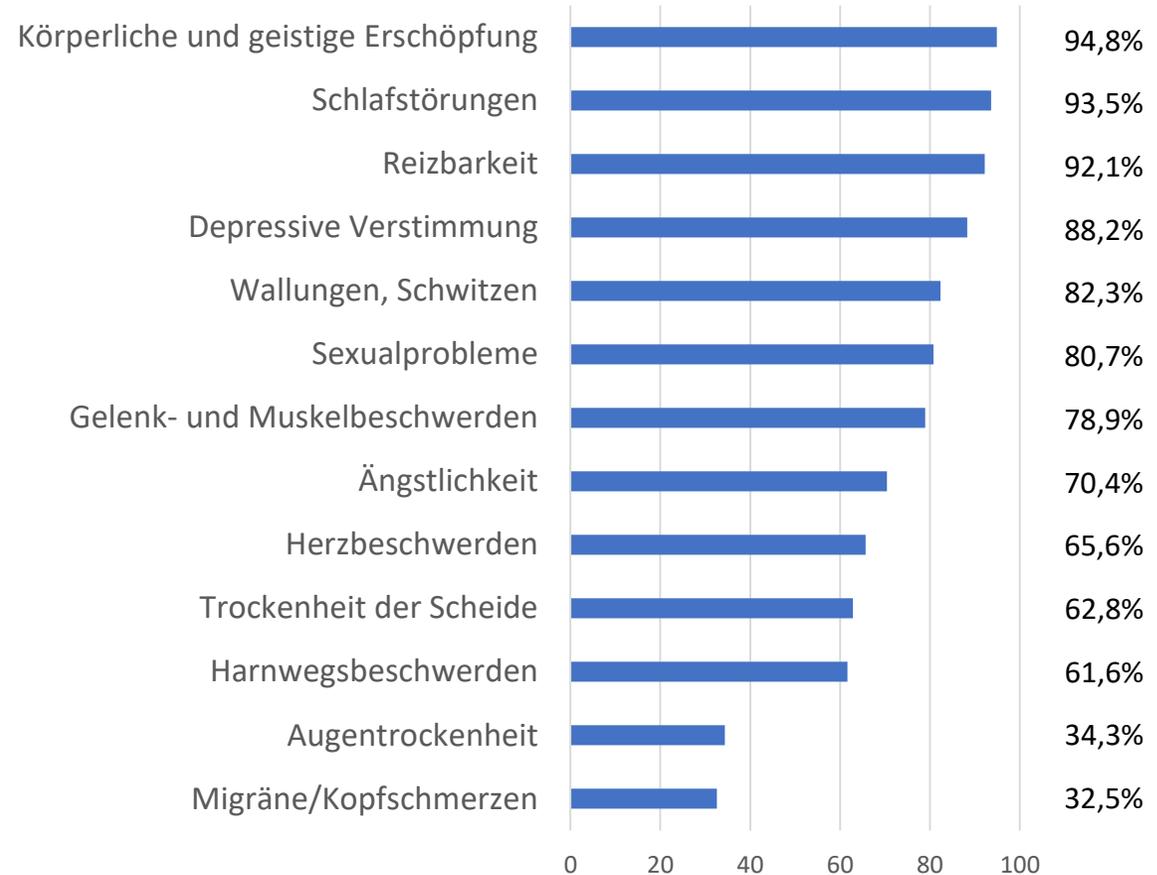
1. Demografische Daten
2. Wissensstand der Befragten
3. Arbeitsumfeld und Kommunikation
4. **Beeinträchtigung im Arbeitskontext**
5. Emotionales Wohlbefinden
6. Bewältigungsstrategien
7. Organisationelle Unterstützung



# Wechseljahressymptome

„Welche der nachfolgenden Wechseljahresbeschwerden haben Sie persönlich bereits erlebt?“  
(Mehrfachantworten möglich)

[Abfrage der Symptome der Menopause Rating Scale und zwei weiterer Symptome (Augentrockenheit, Migräne/Kopfschmerzen), n=1933]



% der Befragten, die die Symptome erlebt haben

# Symptome & Beeinträchtigung am Arbeitsplatz

„Wurden oder werden Sie an Ihrem Arbeitsplatz durch die folgenden Wechseljahresbeschwerden beeinträchtigt?“ (Mehrfachauswahl möglich)

„Bitte kreuzen Sie jede Beschwerde an, die sich am Arbeitsplatz negativ auf Sie ausgewirkt hat.“

- Körperliche und geistige Erschöpfung (78,1%)
- Schlafstörungen (65,8%)
- Reizbarkeit (53,6%)
- Depressive Verstimmung (46,3%)
- Wallungen, Schwitzen (44,8%)
- Gelenk- und Muskelbeschwerden (34%)
- Migräne/Kopfschmerzen (28,3%)
- Ängstlichkeit (25,4%)
- Augentrockenheit (23,7%)
- Herzbeschwerden (23,1%)
- Harnwegsbeschwerden (13,3%)
- Trockenheit der Scheide (2,2%)
- Sonstiges Symptom (7%)

Top 5



# Einfluss auf die Arbeitsfähigkeit

---

„In welcher Art und Weise haben Ihre Wechseljahressymptome Ihre Arbeitsfähigkeit beeinflusst?“ (Mehrfachauswahl möglich)

- Ich konnte mich weniger gut konzentrieren (74,3%)
- Ich habe mich gestresster gefühlt (73,8%)
- Ich war ungeduldiger/gereizter gegenüber anderen (50%)
- Ich hatte weniger Selbstbewusstsein bezüglich meiner Fähigkeiten (38%)
- Ich hatte psychische Probleme (z.B. depressive Verstimmungen, Ängste) bei der Ausübung meiner Tätigkeit (31,7%)
- Ich hatte physische Probleme (z.B. Schmerzen, Unwohlsein) bei der Ausübung meiner Tätigkeit (27,5%)
- Die Wechseljahre haben meine Arbeit nicht beeinflusst (5,7%)
- Die Wechseljahre haben meine Arbeit verbessert (0,8%)

Top 4

n=1923

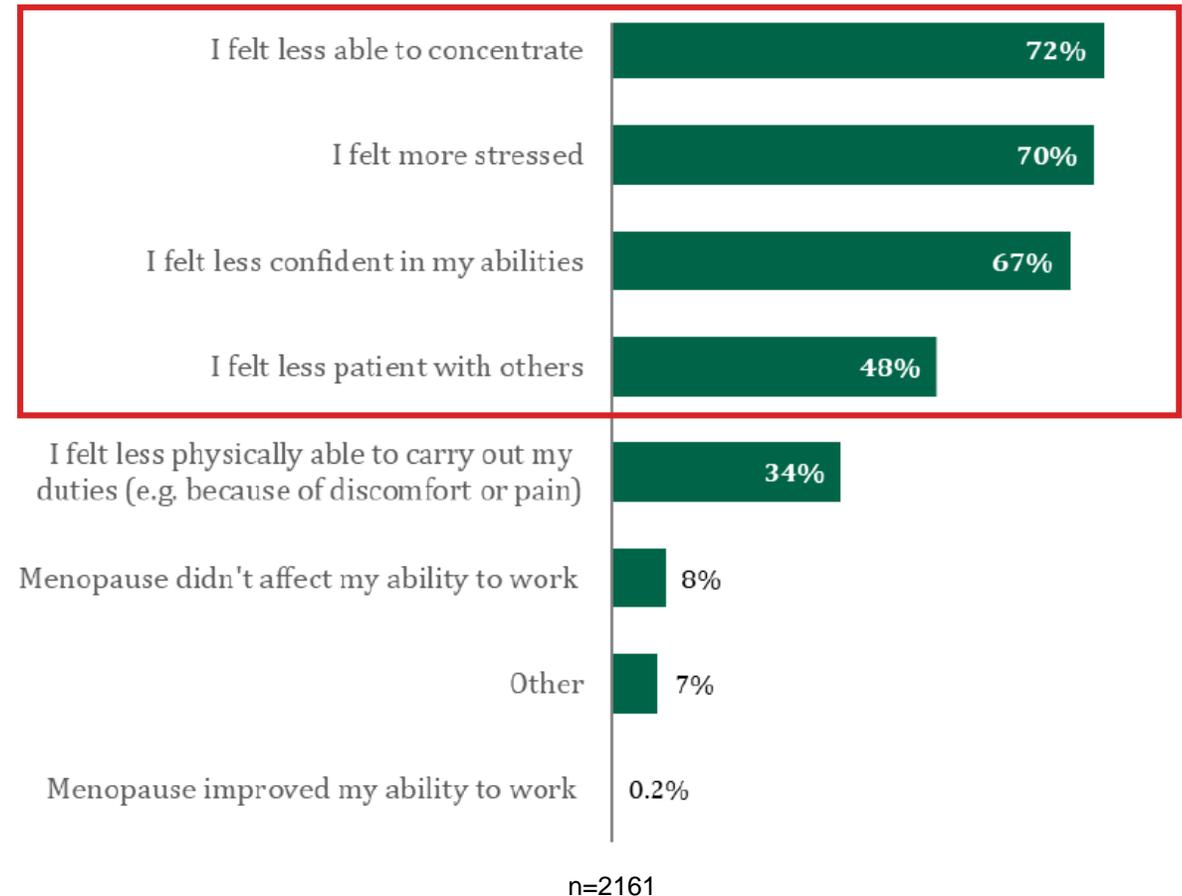


# Vergleich mit der Befragung in UK 2021

Ähnliche Ergebnisse in Deutschland und Großbritannien zum Effekt der Wechseljahressymptome auf die Arbeitsfähigkeit

Quelle: House of Commons - Women and Equalities Committee. (2022). *Menopause and the workplace survey results*.  
(Hinweis: psychische Probleme wurden, anders als in der Befragung in Deutschland, in der britischen Studie nicht mit abgefragt)

5. In what way did your menopause symptoms affect your ability to work?



# Einfluss auf Karriereentscheidungen – alle Befragte

---

„Haben Wechseljahressymptome schon einmal Einfluss auf Entscheidungen bzgl. Ihres beruflichen Werdegangs gehabt?“ (Mehrfachauswahl möglich)

- Nein, bisher nicht (54,6%)
- Ja, Stunden zu reduzieren (24%)
- Ja, die Stelle zu wechseln (18,4%)
- Ja, eine Auszeit von der Arbeit zu nehmen (15,9%)
- Ja, früher in den Ruhestand zu gehen (10%)
- Ja, auf anderes (5,7%)
- Ja, Beförderung auszuschlagen (5,4%)
- Ja, Stunden zu erhöhen (1,8%)
- Ja, Beförderung anzunehmen (1,1%)
- Ja, später in den Ruhestand zu gehen (0,1%)

n=1923



# Einfluss auf Karriereentscheidungen – Alter > 55 J.

---

„Haben Wechseljahressymptome schon einmal Einfluss auf Entscheidungen bzgl. Ihres beruflichen Werdegangs gehabt?“ (Mehrfachauswahl möglich)

- Nein, bisher nicht (50,5%)
- Ja, Stunden zu reduzieren (26%)
- Ja, die Stelle zu wechseln (16,1%)
- Ja, eine Auszeit von der Arbeit zu nehmen (15,3%)
- Ja, früher in den Ruhestand zu gehen (19,4%)
- Ja, auf anderes (6,8%)
- Ja, Beförderung auszuschlagen (3,3%)
- Ja, Stunden zu erhöhen (1,1%)
- Ja, Beförderung anzunehmen (0,8%)
- Ja, später in den Ruhestand zu gehen (0%)

n=366



# Krankschreibungen und unbezahlter Urlaub

---

„Waren Sie auf Grund von Wechseljahressymptomen schon einmal krankgeschrieben oder haben unbezahlten Urlaub genommen?“ (Mehrfachauswahl möglich)

- Nein (68,7%)
- Ja, unbezahlten Urlaub genommen (3,2%)
- Ja, krankgeschrieben (29,4%)

n=1923



# Ergebnisse

1. Demografische Daten
2. Wissensstand der Befragten
3. Arbeitsumfeld und Kommunikation
4. Beeinträchtigung im Arbeitskontext
- 5. Emotionales Wohlbefinden**
6. Bewältigungsstrategien
7. Organisationelle Unterstützung



# Wechseljahre & Emotionen

---

„Waren oder sind die Wechseljahre für Sie ein emotionaler Prozess?“

- Nein (7,1%)
- Ja, im negativen Sinne (54,4%)
- Ja, im positiven Sinne (19,2%)
- Weiß ich nicht (19,2%)

n=1933

„Beeinflusst Ihre emotionale Erfahrung der Wechseljahre Ihre Arbeit?“

- Nein (22,7%)
- Ja, im negativen Sinne (37,1%)
- Ja, im positiven Sinne (14,3%)
- Weiß ich nicht (25,9%)

n=1933



# Emotionales Wohlbefinden

---

- 52,1% fühlen sich mit dem Thema Wechseljahre am Arbeitsplatz allein gelassen\*
- Für 45,8% der Befragten haben die Wechseljahre das Selbstwertgefühl negativ beeinflusst\*
- 33,2% gehen offen mit sichtbaren Wechseljahresbeschwerden (z. B. Hitze-wallungen und Schweißausbrüche) am Arbeitsplatz um\*\*
- 29% befürchten, benachteiligt zu werden, wenn andere im Unternehmen wissen, dass sie Wechseljahresbeschwerden haben\*\*
- 25,1% fühlen sich am Arbeitsplatz weniger wertgeschätzt als männliche Kollegen im gleichen Alter\*
- 25,1% fühlen sich am Arbeitsplatz weniger wertgeschätzt als jüngere Kolleginnen\*

\* n=1933 \*\* n=1923



# Ergebnisse

1. Demografische Daten
2. Wissensstand der Befragten
3. Arbeitsumfeld und Kommunikation
4. Beeinträchtigung im Arbeitskontext
5. Emotionales Wohlbefinden
- 6. Bewältigungsstrategien**
7. Organisationelle Unterstützung



# Bewältigungsstrategien

„Haben Sie eine oder mehrere der folgenden Methoden zur Linderung Ihrer Wechseljahressymptome angewandt?“ (Mehrfachantworten möglich)

Angewandte Methoden zur Symptomlinderung	
	% der Befragten
Sport	55,0%
Nahrungsergänzungsmittel	53,7%
Ärztliche Beratung	53,6%
Pflanzliche Heilmittel	43,5%
Yoga	41,7%
Ernährungsumstellung	40,1%
Hormonersatztherapie	35,3%
Entspannungstechniken	35,0%
Meditation	29,8%
Beckenbodengymnastik	20,5%
Homöopathie	19,7%
Physiotherapie	14,8%
Psychotherapie	14,7%
Chinesische Medizin/Akupunktur	7,3%
Aromatherapie	6,6%

n=1923



# Ergebnisse

1. Demografische Daten
2. Wissensstand der Befragten
3. Arbeitsumfeld und Kommunikation
4. Beeinträchtigung im Arbeitskontext
5. Emotionales Wohlbefinden
6. Bewältigungsstrategien
7. Organisationelle Unterstützung

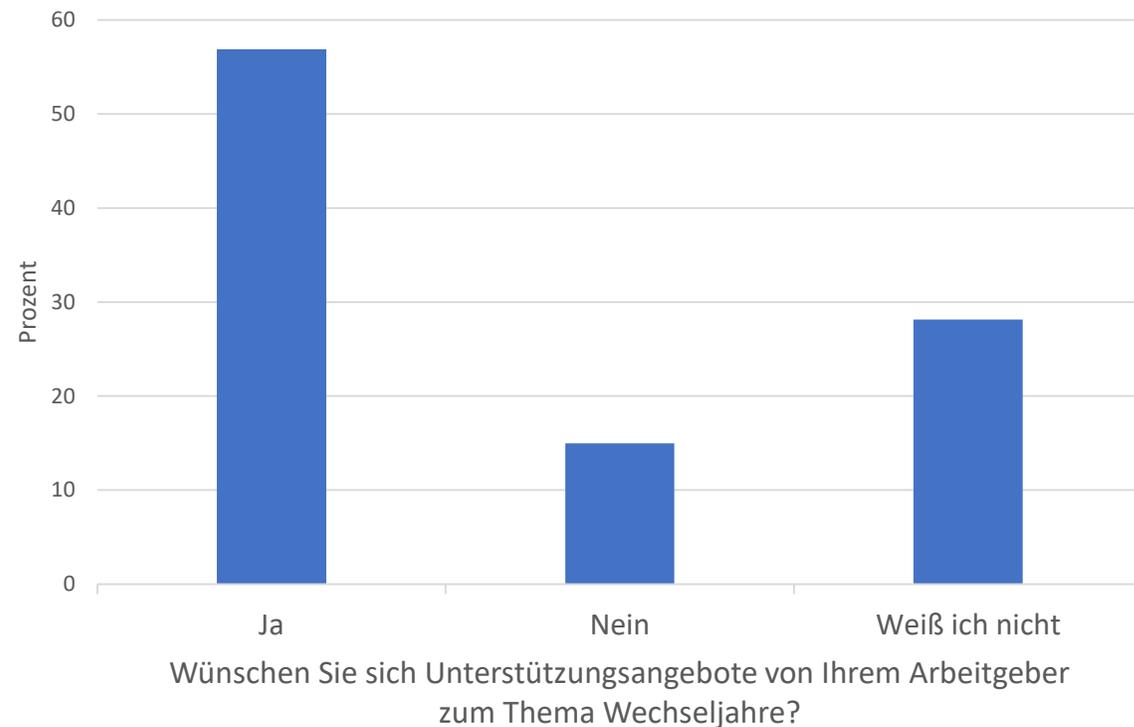


# Organisationelle Unterstützung

„Wünschen Sie sich Unterstützungsangebote von Ihrem Arbeitgeber zum Thema Wechseljahre?“

- Ja (56,9%)
- Nein (15%)
- Weiß ich nicht (28,1%)

n=2119



# Verfügbare Unterstützungsangebote

---

„Welche der folgenden Maßnahmen zur Unterstützung in den Wechseljahren sind an Ihrem Arbeitsplatz verfügbar?“ (Mehrfachantworten möglich)

- Ermöglichen von Arbeit aus dem Homeoffice (51,1%)
- Flexible Arbeitszeitmodelle (42,1%)
- Besserer Zugang zu Sanitäreinrichtungen und Toilettenartikeln (36%)
- Flexible bzw. bedürfnisorientierte Gestaltung der Arbeitskleidung (28,9%)
- Klimatisierte Arbeitsplätze (21,8%)
- Flexible bzw. bedürfnisorientierte Organisation der Arbeitsaufgaben (19,6%)
- Kurse zu Entspannungstechniken (16,6%)
- Austauschmöglichkeiten mit anderen Frauen im Unternehmen zum Thema Wechseljahre (16,6%)
- Offene Kommunikation zum Thema Wechseljahre (11,5%)
- Sensibilisierung für das Thema Wechseljahre bei den Mitarbeitenden (4,8%)
- Sensibilisierung für das Thema Wechseljahre bei den Führungskräften (4,4%)
- Etablierung einer wechseljahresfreundlichen Arbeitskultur (4,2%)
- Informationsangebote zum Thema Wechseljahre (3,4%)
- Sportangebote speziell für Frauen in den Wechseljahren (3,3%)
- Psychologische Betreuung zum Thema Wechseljahre (3,3%)
- Betriebsärztliche Betreuung zum Thema Wechseljahre (2,9%)



# Hilfreiche Unterstützungsangebote

---

„Welche der folgenden Maßnahmen zur Unterstützung in den Wechseljahren würden Sie als hilfreich empfinden?“ (Mehrfachantworten möglich)

- Sensibilisierung für das Thema Wechseljahre bei den Führungskräften (76,4%)
- Etablierung einer wechseljahresfreundlichen Arbeitskultur (73,2%)
- Flexible Arbeitszeitmodelle (72,8%)
- Sensibilisierung für das Thema Wechseljahre bei den Mitarbeitenden (71,7%)
- Offene Kommunikation zum Thema Wechseljahre (71,6%)
- Sportangebote speziell für Frauen in den Wechseljahren (67,7%)
- Flexible bzw. bedürfnisorientierte Organisation der Arbeitsaufgaben (67,7%)
- Kurse zu Entspannungstechniken (66,6%)
- Informationsangebote zum Thema Wechseljahre (65,5%)
- Betriebsärztliche Betreuung zum Thema Wechseljahre (65,5%)
- Austauschmöglichkeiten mit anderen Frauen im Unternehmen zum Thema Wechseljahre (63,6%)
- Ermöglichen von Arbeit aus dem Homeoffice (59,2%)
- Psychologische Betreuung zum Thema Wechseljahre (58,7%)
- Klimatisierte Arbeitsplätze (58,7%)
- Besserer Zugang zu Sanitäreinrichtungen und Toilettenartikeln (40,9%)
- Flexible bzw. bedürfnisorientierte Gestaltung der Arbeitskleidung (31,7%)



# Kontakt

Prof. Dr. Andrea Rumler  
Andrea.Rumler@hwr-berlin.de

Julia Memmert  
Julia.Memmert@hwr-berlin.de

Infos zum Projekt:  
<https://www.ifaf-berlin.de/projekte/menosupport>  
<https://blog.hwr-berlin.de/menosupport>

