



Forschungsprojekt MenoSupport

Ergebnisse der ersten deutschlandweiten Befragung zum Thema Wechseljahre am Arbeitsplatz

Julia Memmert, Julia.Memmert@hwr-berlin.de

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

Hochschule für Wirtschaft und Recht Berlin, Stand 10/23



MenoSupport



- Projektlaufzeit: 01.10.2022 - 30.09.2024
- Gefördert durch  IFAF Institut für angewandte Forschung Berlin
- Beteiligte Hochschulen:
 - ❖ **Hochschule für Wirtschaft und Recht Berlin**
 - Prof. Andrea Rumler (Projektleitung)
 - Julia Memmert
 - ❖ **Hochschule für Technik und Wirtschaft Berlin**
 - Prof. Sabine Nitsche
 - Dr. Jennifer Ailed Chan de Avila



MenoSupport

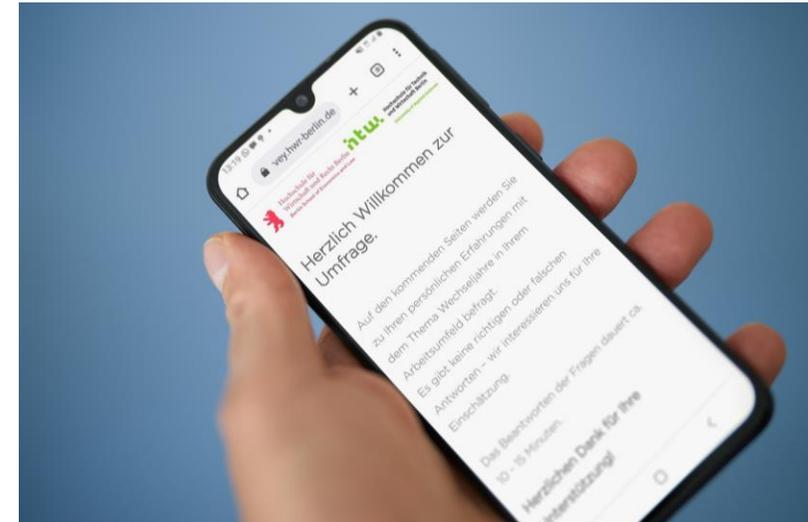
Das Forschungsprojekt MenoSupport untersucht das Erleben der Wechseljahre im Arbeitskontext und zielt darauf ab, praktische Maßnahmen für das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) in Organisationen und Unternehmen zu entwickeln.





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. Beeinträchtigungen im Arbeitskontext
5. Emotionales Wohlbefinden
6. Bewältigungsstrategien
7. Organisationelle Unterstützung



Ergebnisse

1. Demografische Daten
2. Wissensstand der Befragten
3. Arbeitsumfeld und Kommunikation
4. Beeinträchtigungen 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 Jahren 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. Beeinträchtigungen 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

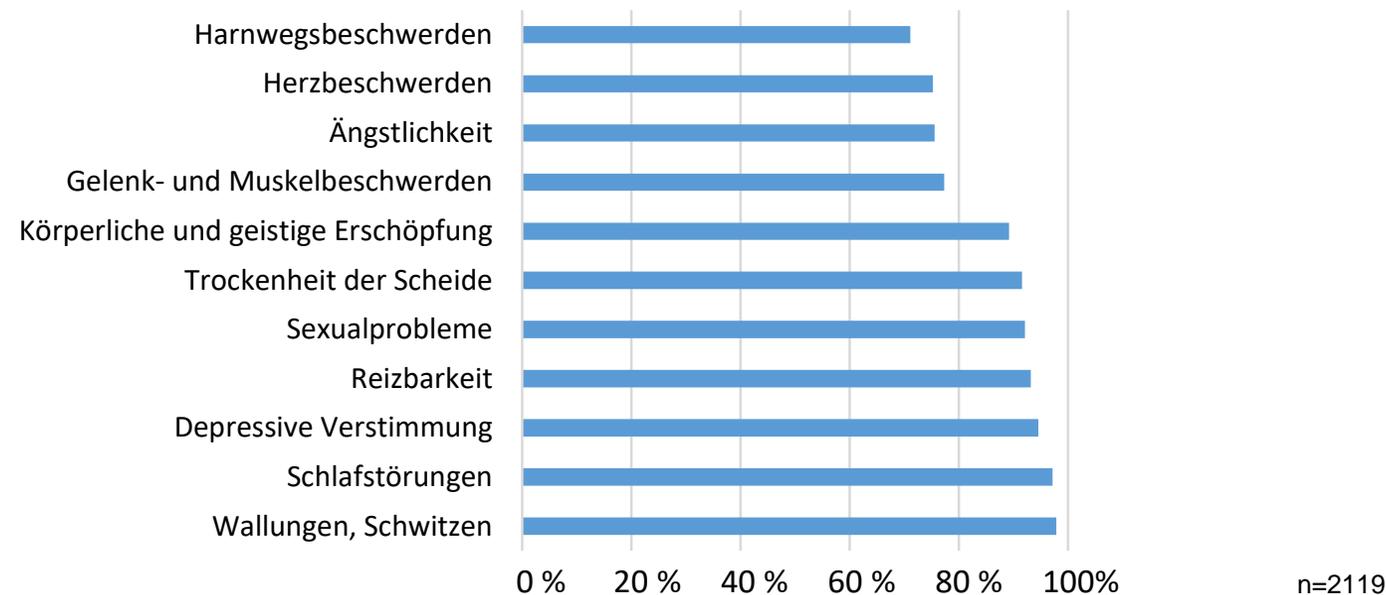


Wissen über mögliche Wechseljahressymptome

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

[Abfrage der Symptome der Menopause Rating Scale]

% der Befragten, die die Symptome kennen





Ergebnisse

1. Demografische Daten
2. Wissensstand der Befragten
3. Arbeitsumfeld und Kommunikation
4. Beeinträchtigungen 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

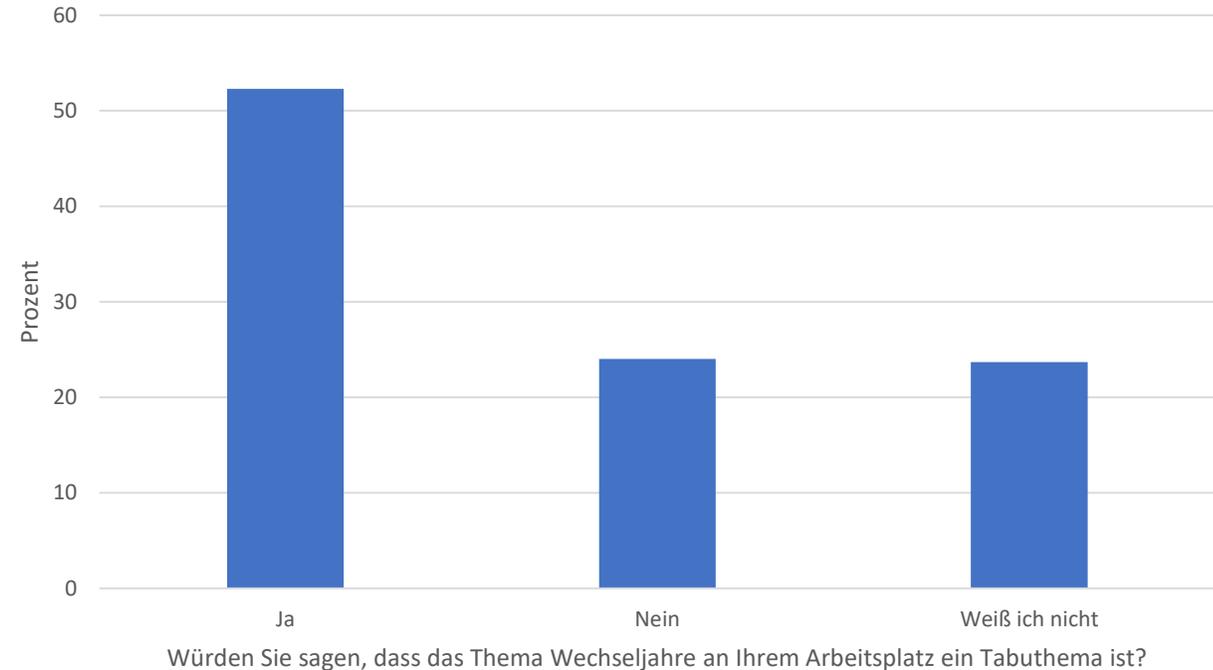


Wechseljahre – Tabuthema am Arbeitsplatz

- „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.“

(n=2119)

| | % 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. **Beeinträchtigungen im Arbeitskontext**
5. Emotionales Wohlbefinden
6. Bewältigungsstrategien
7. Organisationelle Unterstützung



Wechseljahressymptome

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

| | % der Befragten |
|--------------------------------------|-----------------|
| Körperliche und geistige Erschöpfung | 94,8% |
| Schlafstörungen | 93,5% |
| Reizbarkeit | 92,1% |
| Depressive Verstimmung | 88,2% |
| Wallungen, Schwitzen | 82,3% |
| Sexualprobleme | 80,7% |
| Gelenk- und Muskelbeschwerden | 78,9% |
| Ängstlichkeit | 70,4% |
| Herzbeschwerden | 65,6% |
| Trockenheit der Scheide | 62,8% |
| Harnwegsbeschwerden | 61,6% |
| Augentrockenheit | 34,3% |
| Migräne/Kopfschmerzen | 32,5% |
| Andere Beschwerde | 17,3% |



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 %)

Top 5

- 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 %)

n=1923



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 %)
- Top 4
- 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 %)

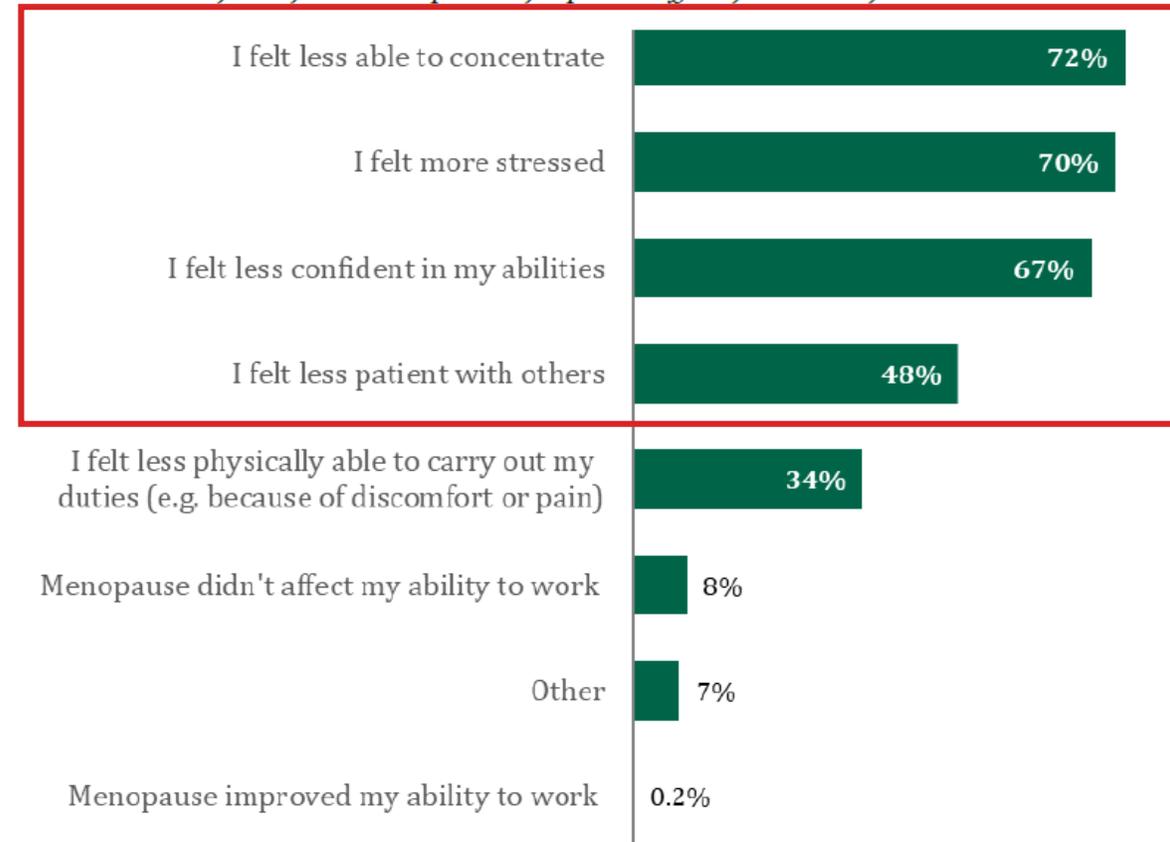
n=1923



Vergleich mit der Befragung in UK 2021 (n= 2161)

- Ähnliche Ergebnisse in Deutschland & Großbritannien bzgl. des Effektes der Wechseljahressymptome auf die Arbeitsfähigkeit

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



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)



Einfluss auf Karriereentscheidungen – alle Befragten

- „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. Beeinträchtigungen 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 %)

- „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. Beeinträchtigungen 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% |



Ergebnisse

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

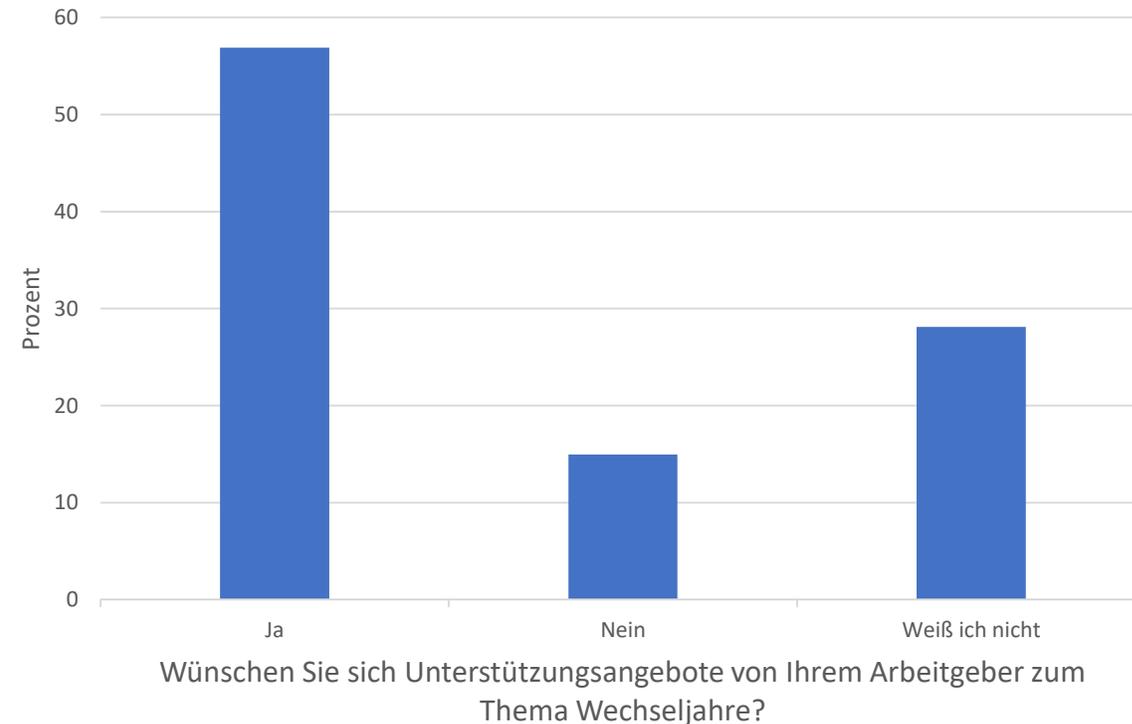


Organisationelle Unterstützung

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

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

n=2119





Unterstützungsangebot

- „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 %)

n=2119



Kontakt

Julia Memmert

Julia.Memmert@hwr-berlin.de

Prof. Dr. Andrea Rumler

Andrea.Rumler@hwr-berlin.de

Infos zum Projekt:

<https://www.ifaf-berlin.de/projekte/menosupport>

<https://blog.hwr-berlin.de/menosupport>