



# Forschungsprojekt MenoSupport

*Ergebnisse der ersten deutschlandweiten Befragung zum Thema Wechseljahre am Arbeitsplatz*

Julia Memmert, [Julia.Memmert@hwr-berlin.de](mailto:Julia.Memmert@hwr-berlin.de)

Prof. Dr. Andrea Rumler, [Andrea.Rumler@hwr-berlin.de](mailto: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

---

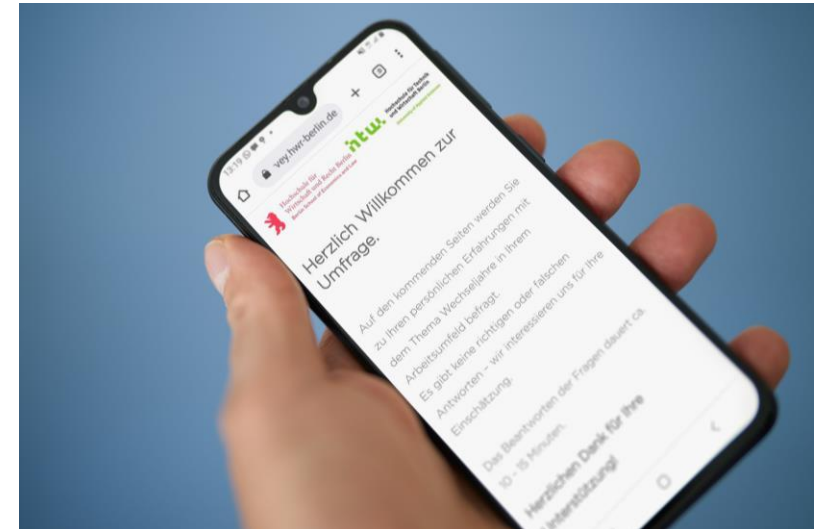
Das Forschungsprojekt MenoSupport untersucht das Erleben der Wechseljahre im Arbeitskontext und zielt darauf ab, praktische Maßnahmen für das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) in Organisationen und Unternehmen zu entwickeln.





# 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 %)

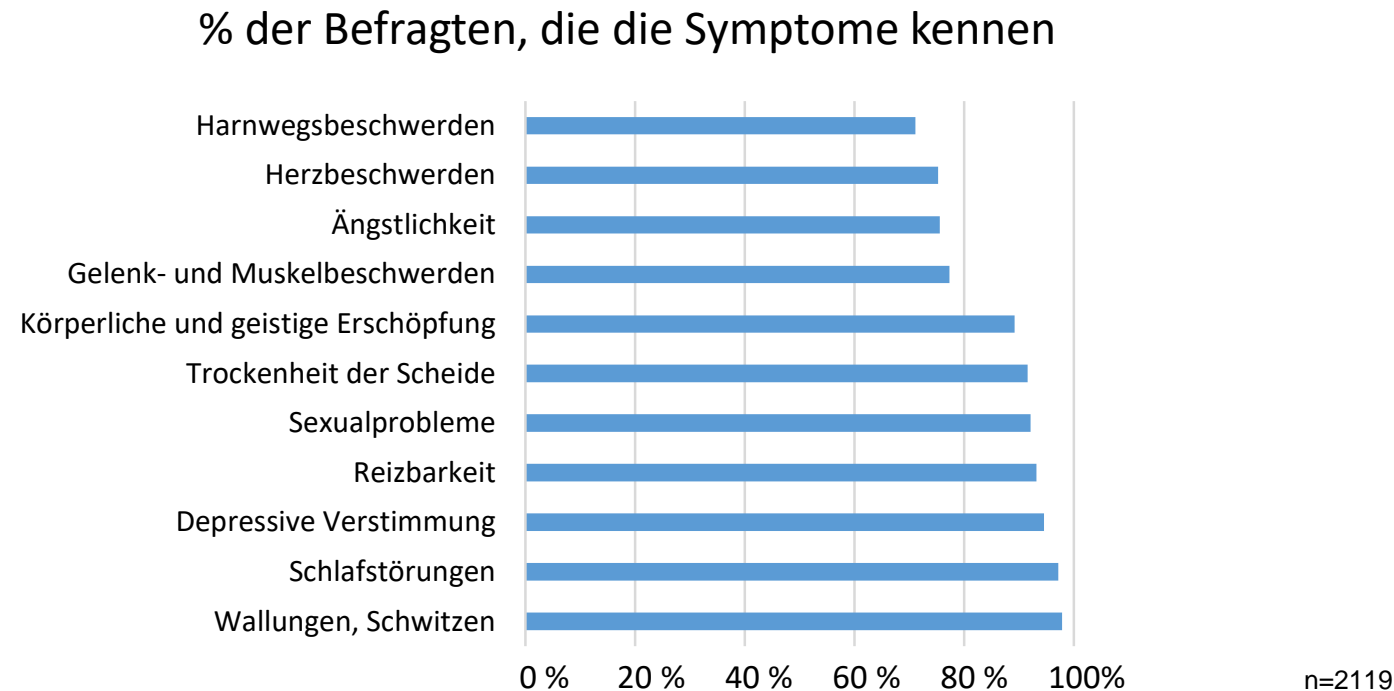
n=2119



# Wissen über mögliche Wechseljahressymptome

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

[Abfrage der Symptome der Menopause Rating Scale]





# 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

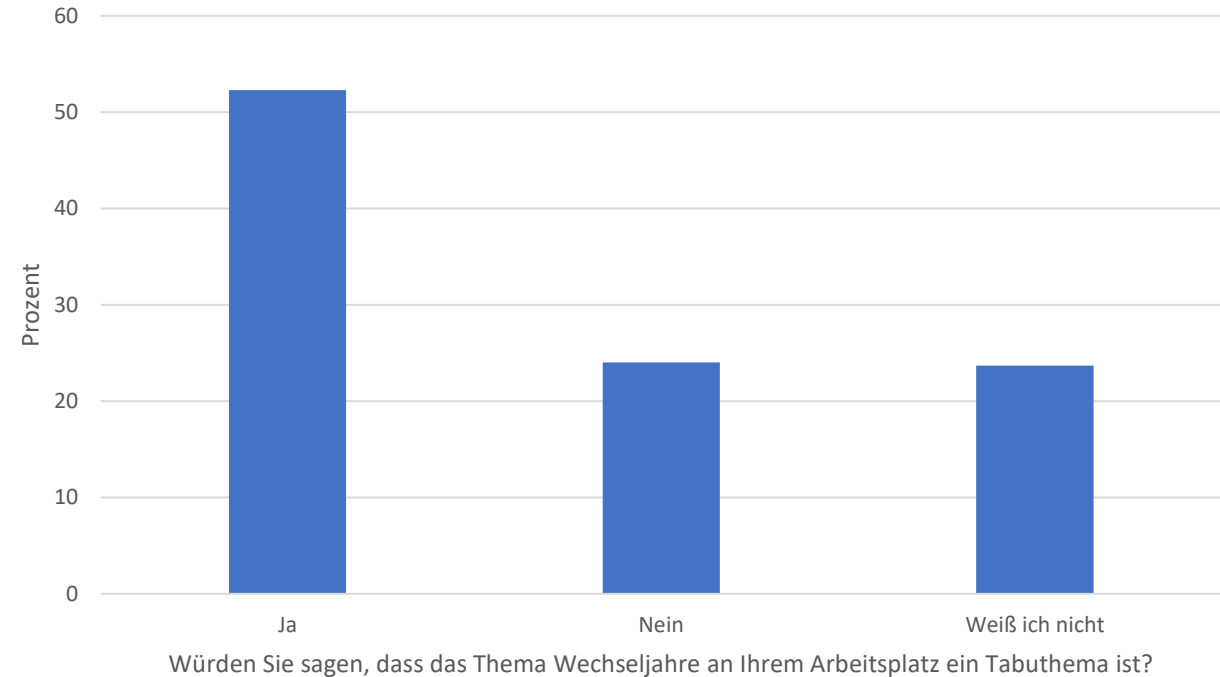


# Wechseljahre – Tabuthema am Arbeitsplatz

- „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 %)

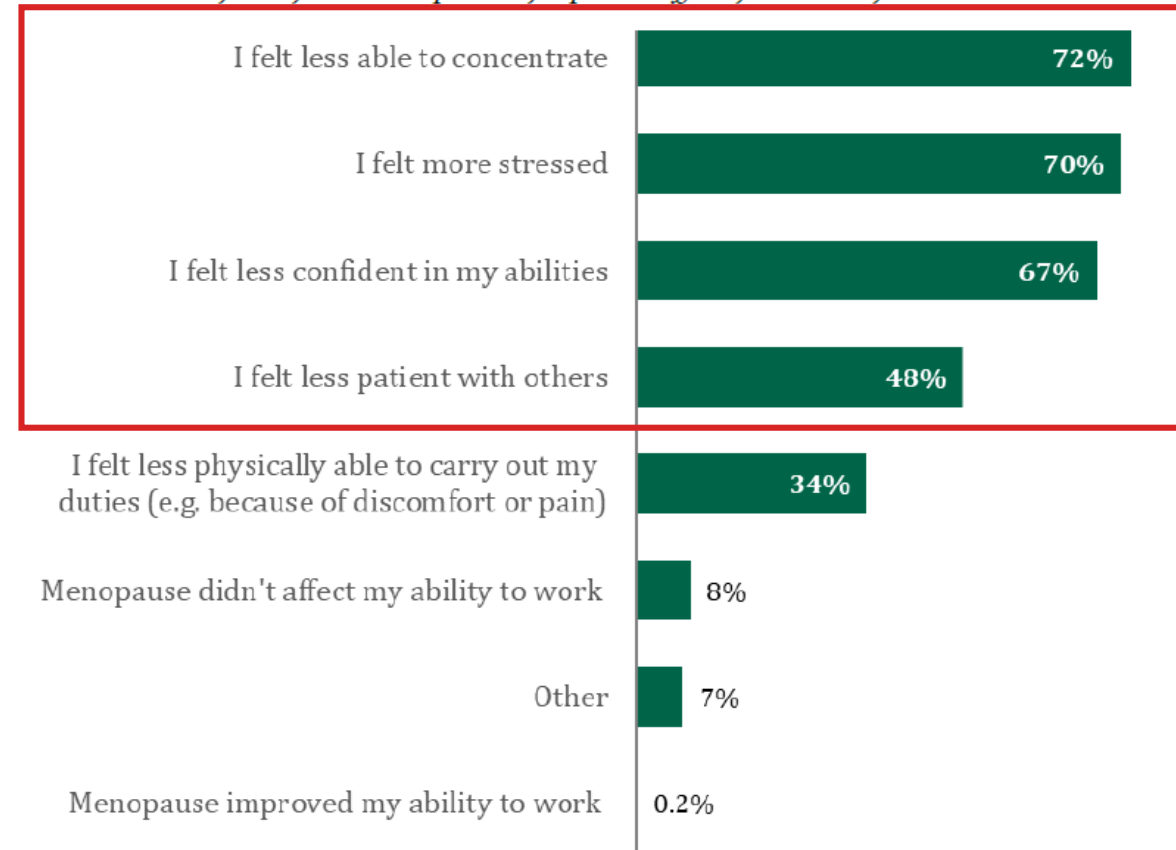
n=1923



# 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

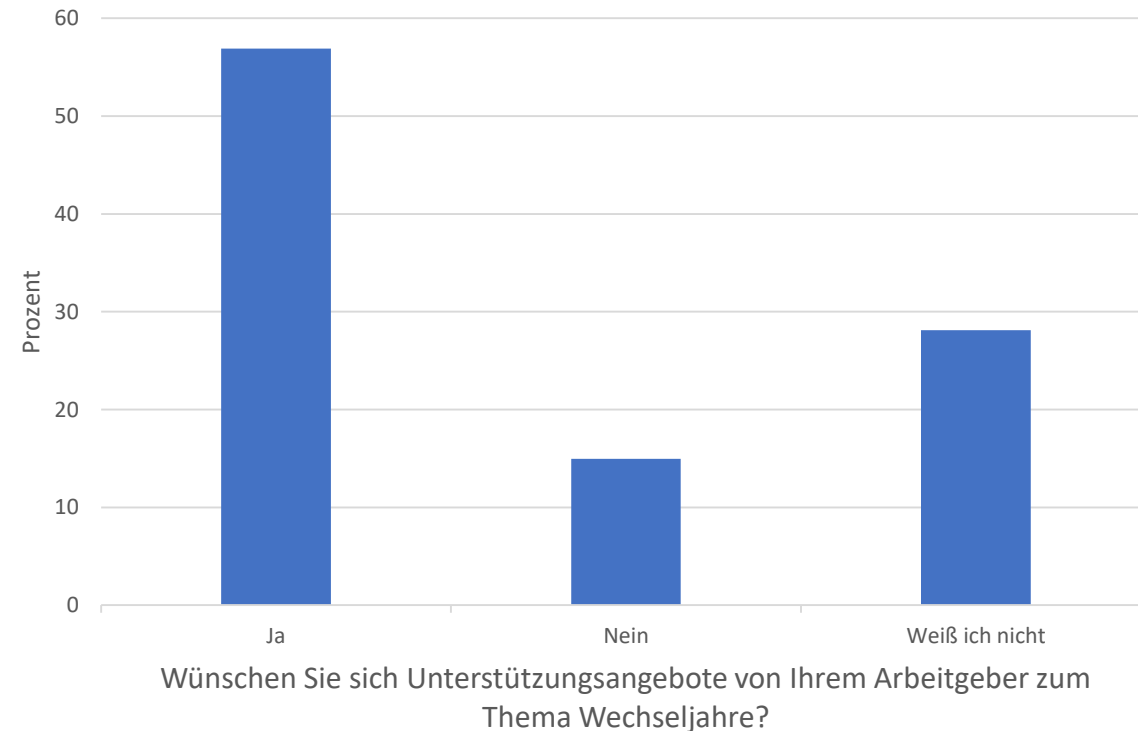


# Organisationelle Unterstützung

- „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](mailto:Julia.Memmert@hwr-berlin.de)

Prof. Dr. Andrea Rumler

[Andrea.Rumler@hwr-berlin.de](mailto:Andrea.Rumler@hwr-berlin.de)

Infos zum Projekt:

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

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