

Forschungsprojekt MenoSupport

Ergebnisse der ersten deutschlandweiten Befragung zum
Thema Wechseljahre am Arbeitsplatz

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

Stand 04/2024



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

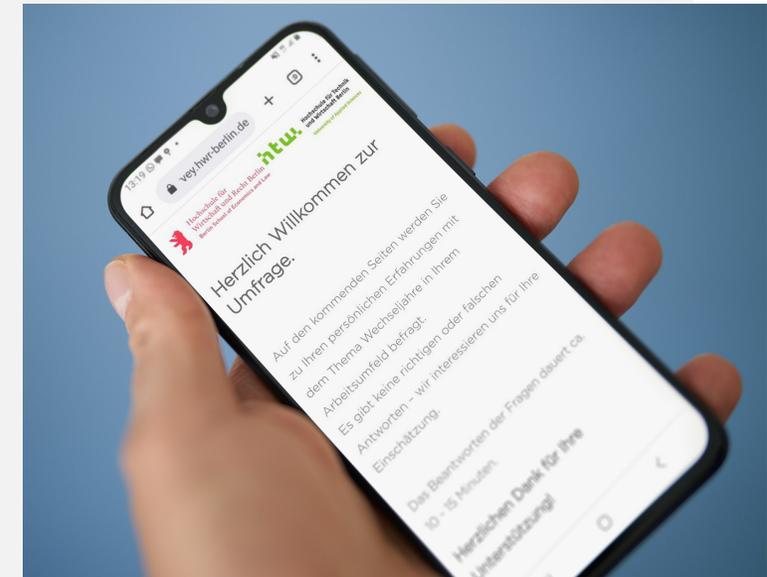
MenoSupport

- Untersuchung des Erlebens der Wechseljahre im Arbeitskontext
- Entwicklung eines ganzheitlichen Gesundheitskonzepts 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. Organisationale Unterstützung



Ergebnisse

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



Demografische Daten der Stichprobe

[Weiblich, in Deutschland lebend und innerhalb der letzten 5 Jahre in einem Angestelltenverhältnis]



49,2%
vollzeitbeschäftigt

45,4%
teilzeitbeschäftigt



43,7% Hochschulabschluss

23,2% Abitur

20,2% Abgeschlossene
Ausbildung

10,2% Abschluss der 10.
Schulklasse / Mittlere Reife



n=2119

[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. Organisationale 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%

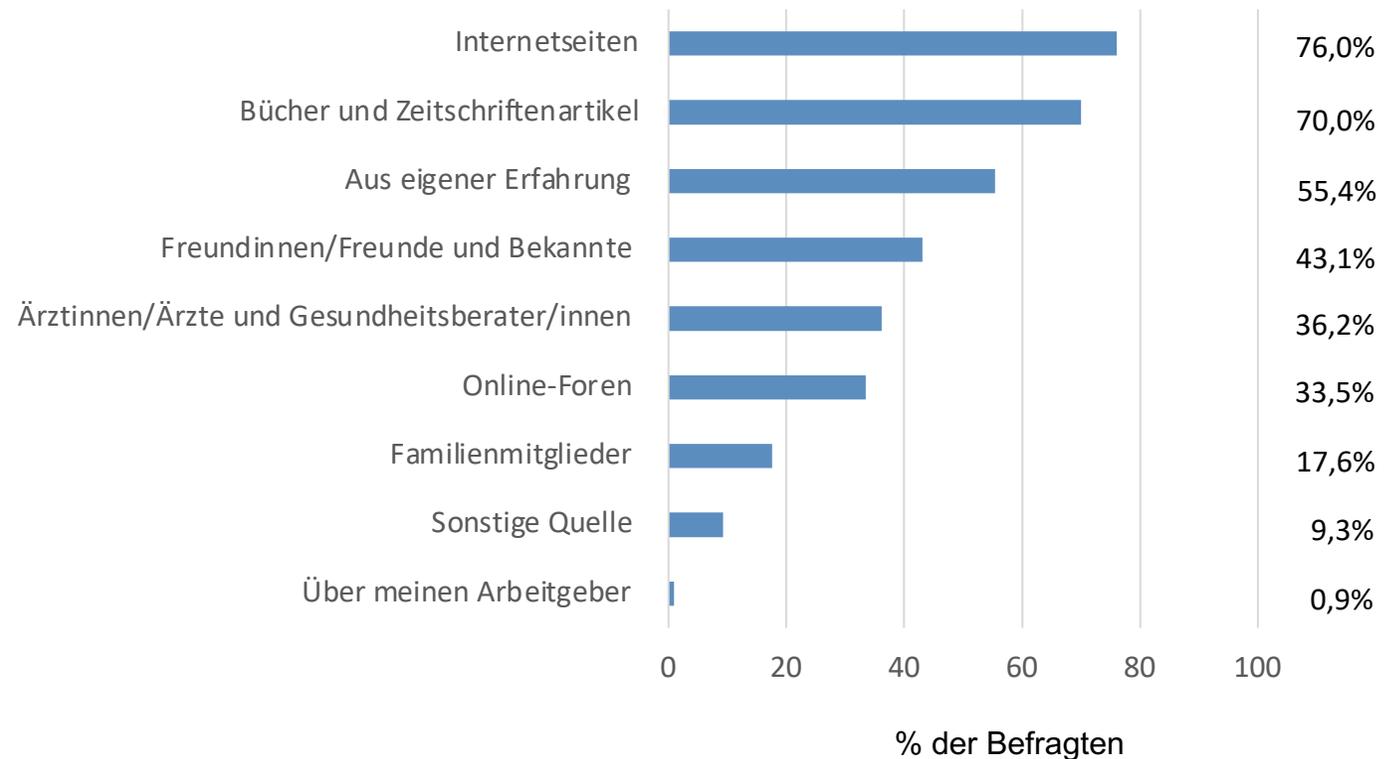
n=2119



Wissensquellen zum Thema Wechseljahre

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

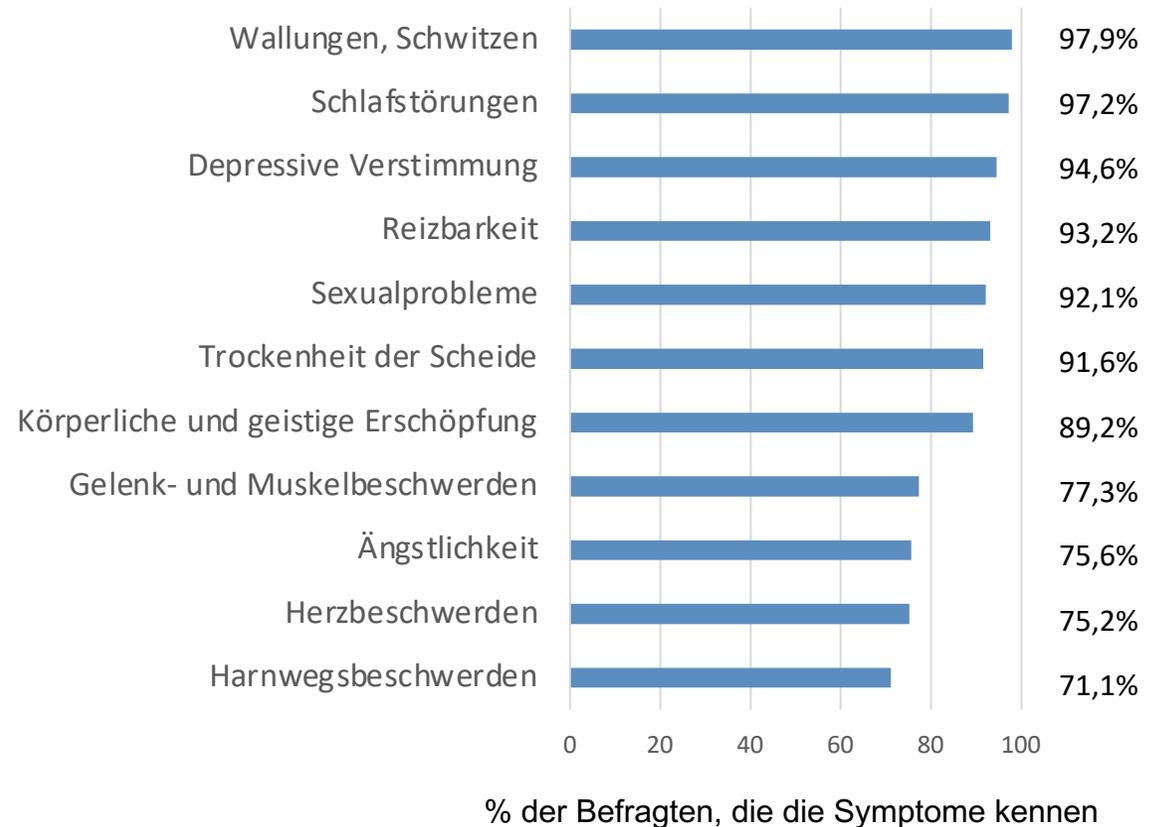
n=2119



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. Organisationale Unterstützung



Arbeitsumfeld

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

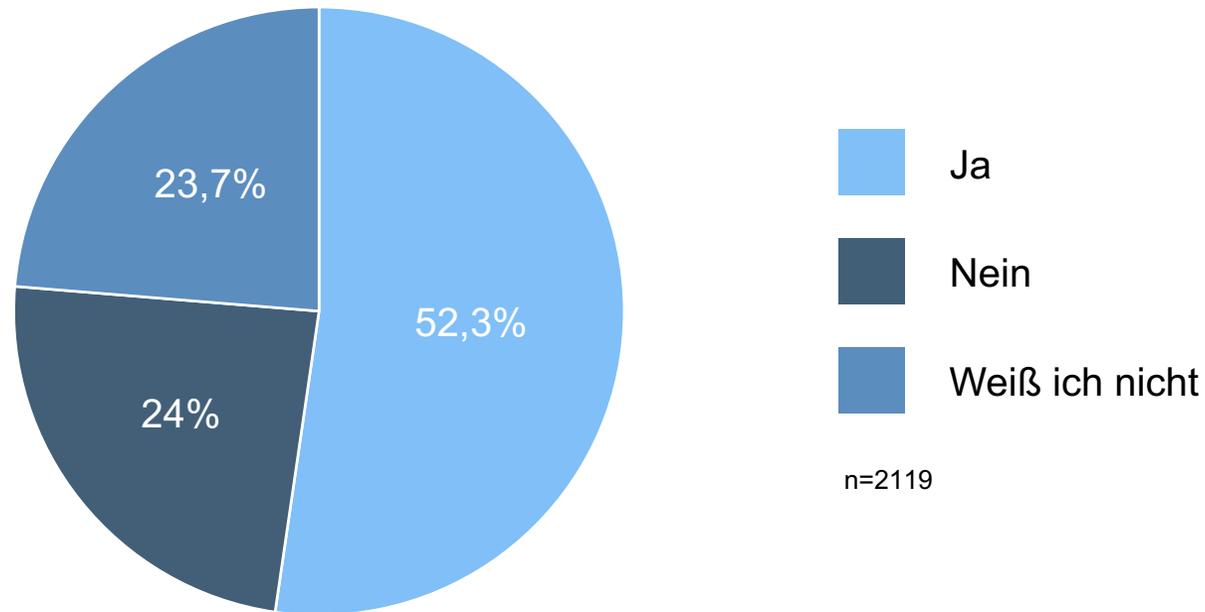
	% der Befragten
Stimme überhaupt nicht zu	38,8%
Stimme eher nicht zu	23,7%
Teils / teils	22,3%
Stimme eher zu	11,8%
Stimme voll und ganz zu	3,5%
Gesamt	100,0%

n=2119



Wechseljahre – Tabuthema am Arbeitsplatz

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



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

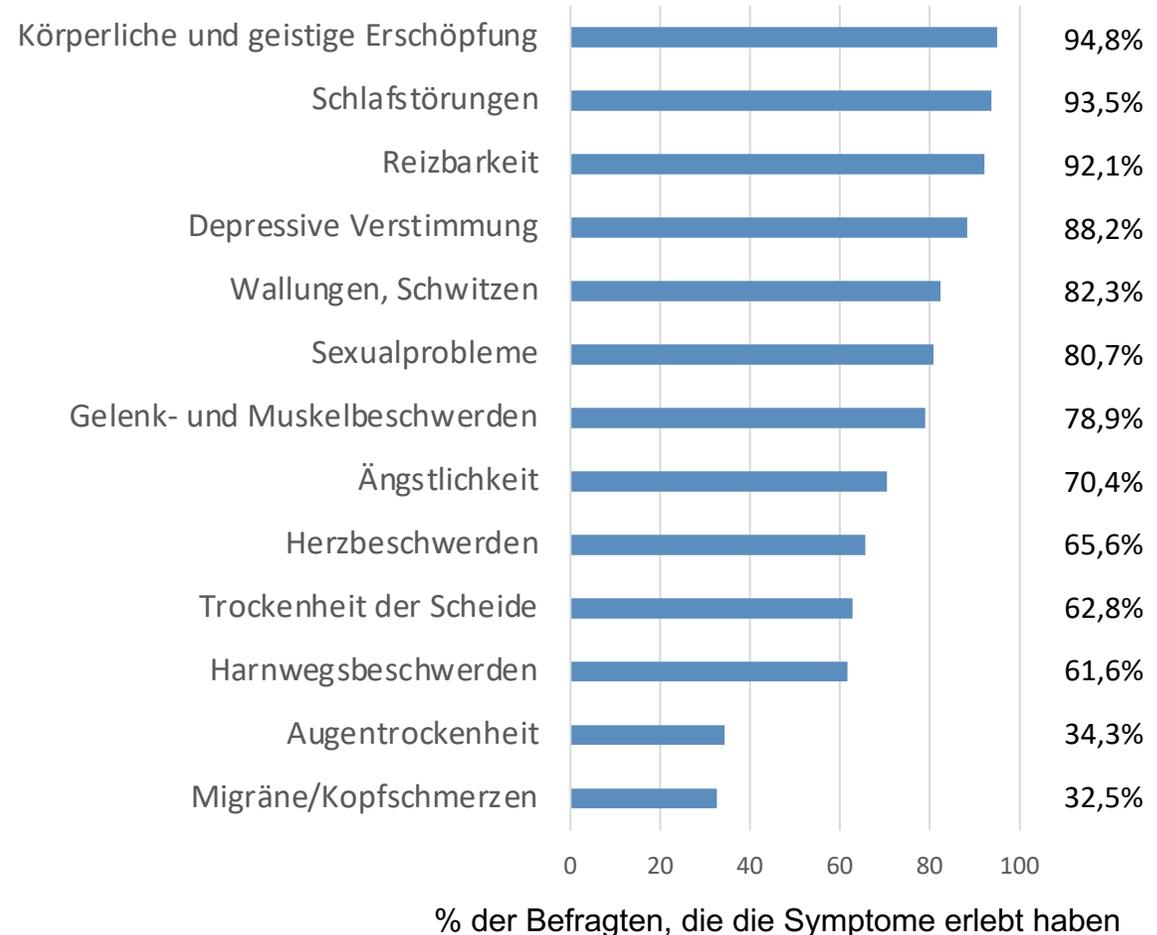
1. Demografische Daten
2. Wissensstand der Befragten
3. Arbeitsumfeld und Kommunikation
4. **Beeinträchtigung im Arbeitskontext**
5. Emotionales Wohlbefinden
6. Bewältigungsstrategien
7. Organisationale Unterstützung



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]



Symptome und 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%)



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%)

n=1923

Top 4

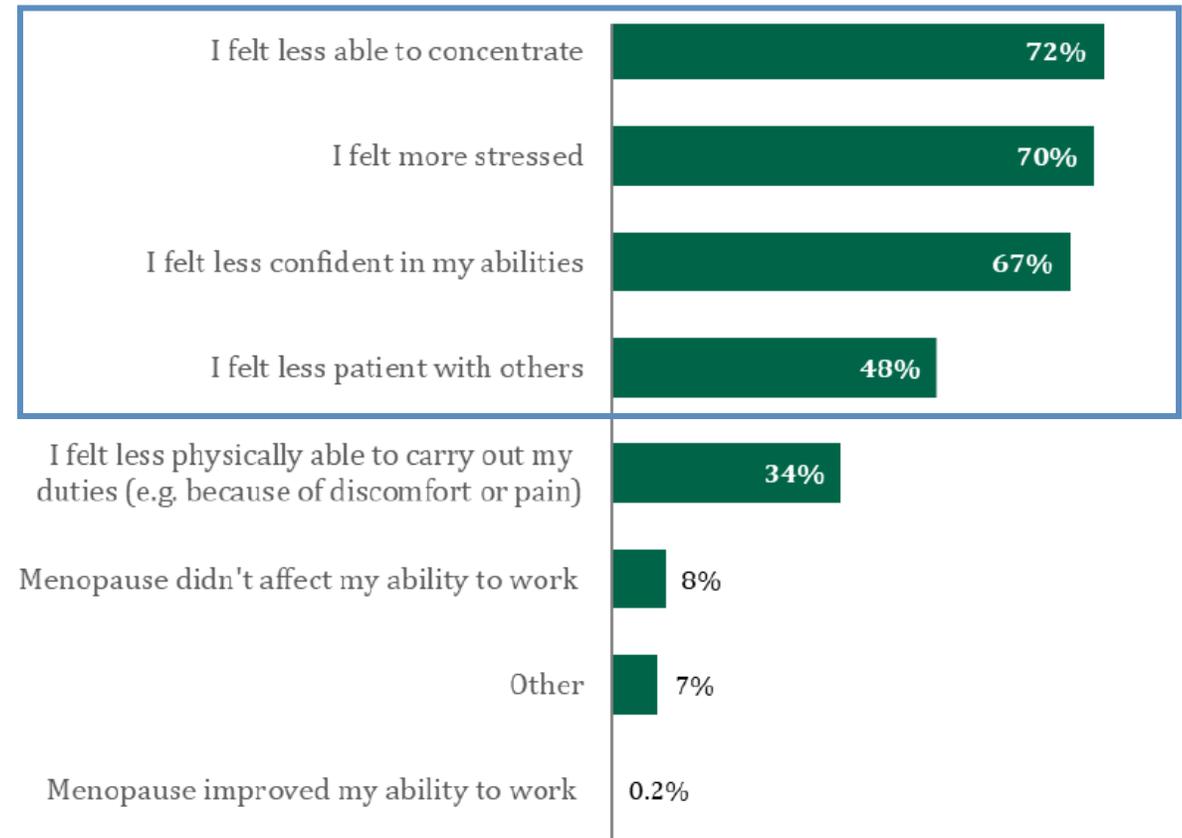


Vergleich mit der Befragung in UK 2021

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?



n=2161



Einfluss auf die Arbeitsfähigkeit – O-Töne aus der Befragung (I)

„In welcher Art und Weise haben Ihre Wechseljahressymptome Ihre Arbeitsfähigkeit beeinflusst?“ [offene Frage]

Lange Krankschreibung – Erhalt des Arbeitsplatzes aktuell noch unsicher

Konnte durch massive Schlafstörungen meine Arbeit teilweise nicht ausüben

Aufgrund der Vergesslichkeit und der Konzentrationsprobleme wurde ich unsicher hinsichtlich meines Leistungsvermögens

Laute Geräuschkulissen im Büro empfinde ich als viel anstrengender als vor den Wechseljahren

Einfluss auf die Arbeitsfähigkeit – O-Töne aus der Befragung (II)

„In welcher Art und Weise haben Ihre Wechseljahressymptome Ihre Arbeitsfähigkeit beeinflusst?“ [offene Frage]

Die Hitzewallungen haben meine Beratungsgespräche beeinträchtigt, weil ich nach außen hin unprofessionell wirke, da ich immer rot angelaufen bin

Schmerzende Gelenke – konnte nicht mehr im Sitzen arbeiten

Bei starken Blutungen möchte ich manchmal lieber nach Hause gehen – auch wegen der sanitären Situation

Ich war in dieser Phase sehr weinerlich, was sonst gar nicht meinem Typ entspricht und dementsprechend zu Irritationen geführt hat

Einfluss auf Bewältigung des Arbeitspensums

„Haben Ihre Wechseljahressymptome jemals Einfluss darauf genommen, wie Sie ihr Arbeitspensum bewältigen?“ [offene Frage]

Wichtige genannte Themen:

- Mehr Zeit für das gleiche Arbeitspensum zu benötigen
- Veränderung der Pausengestaltung
- Veränderung der Arbeitszeiten oder des Zeitmanagements
- Veränderung der Einstellung (Mehr Selbstfürsorge/ Gelassenheit/ sich nicht unter Druck setzen lassen)
- Vermehrt im Home Office zu arbeiten
- Sich mehr abzugrenzen
- Jobwechsel/ Kündigung durch Arbeitnehmerin
- Reduzierung der Arbeitszeit
- Selbstständigeres Arbeiten
- Wechsel in selbstständige Tätigkeiten



Einfluss auf Bewältigung des Arbeitspensums – O-Töne aus der Befragung (I)

„Haben Ihre Wechseljahressymptome jemals Einfluss darauf genommen, wie Sie ihr Arbeitspensum bewältigen?“ [offene Frage]

Die Bewältigung der Aufgaben hat sich teilweise verschoben oder sie konnten nicht in der dafür vorgesehenen Zeit erledigt werden, was wiederum Stress ausgelöst hat

Mehr Unterbrechungen einplanen wegen überstarker Blutung

Ja, im Homeoffice zu arbeiten, anstatt ins Büro zu gehen. Zu Hause habe ich meine eigene Toilette und kann mich auch zwischendurch mal hinlegen

Arbeitszeiten in der Woche so zu schieben, dass ich an Tagen, an denen es gut läuft mehr arbeite und an schlechten Tagen weniger. Geht aber leider zu selten.

Einfluss auf Bewältigung des Arbeitspensums – O-Töne aus der Befragung (II)

„Haben Ihre Wechseljahressymptome jemals Einfluss darauf genommen, wie Sie ihr Arbeitspensum bewältigen?“ [offene Frage]

Ich nehme mehr Arbeit an, da der Konkurrenzkampf mir gegenüber schlimmer geworden ist

Im schlimmsten Fall länger zu brauchen/zu arbeiten und diese Stunden allerdings nicht aufzuschreiben

Manchmal am Wochenende vorzuarbeiten, um weniger Stress zu haben

Auch mal "Nein" zu sagen – ich nehme den Auftrag nicht an, da ich bereits voll mit Arbeit bin

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



Einfluss auf Karriereentscheidungen – O-Töne aus der Befragung (I)

„Haben Wechseljahressymptome schon einmal Einfluss auf Entscheidungen bzgl. Ihres beruflichen Werdegangs gehabt?“ [offene Frage]

Würde gerne Stunden reduzieren, kann es mir aber nicht leisten

Eher in den Ruhestand zu gehen, kann es mir aber finanziell nicht leisten

Projekte abgelehnt, weil ich durch den Schlafmangel das Gefühl habe, der Aufgabe nicht gerecht zu werden

Traue mir weniger zu. Vermeide Weiterbildungen im Ausland oder in Gruppen

Einfluss auf Karriereentscheidungen – O-Töne aus der Befragung (II)

„Haben Wechseljahressymptome schon einmal Einfluss auf Entscheidungen bzgl. Ihres beruflichen Werdegangs gehabt?“ [offene Frage]

Sich nicht trauen andere Stellen anzunehmen, da man seine eigene Belastbarkeit in Frage stellt

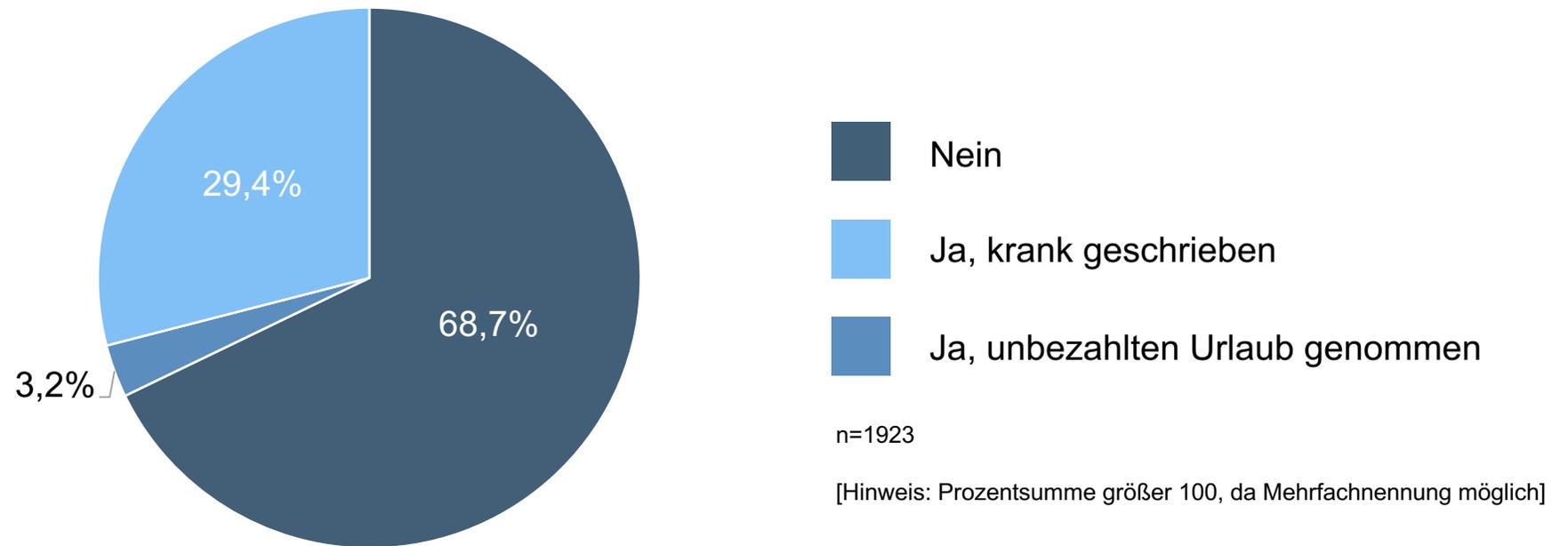
Arbeitsfeldwechsel – hier weniger Dienstreisen

Runterstufung in niedrigere Gehaltsklasse, in der Hoffnung weniger Druck ausgeübt zu bekommen

Wunsch nach einer Auszeit, die aber nicht zu realisieren ist

Krankschreibungen und unbezahlter Urlaub

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



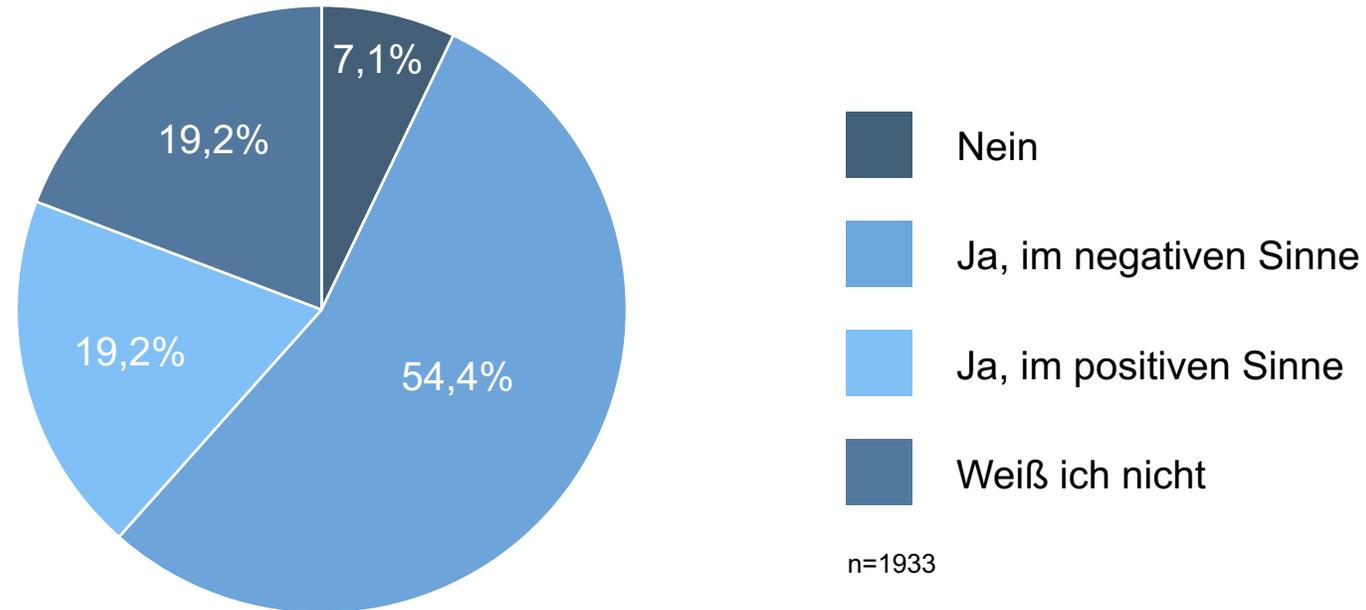
Ergebnisse

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



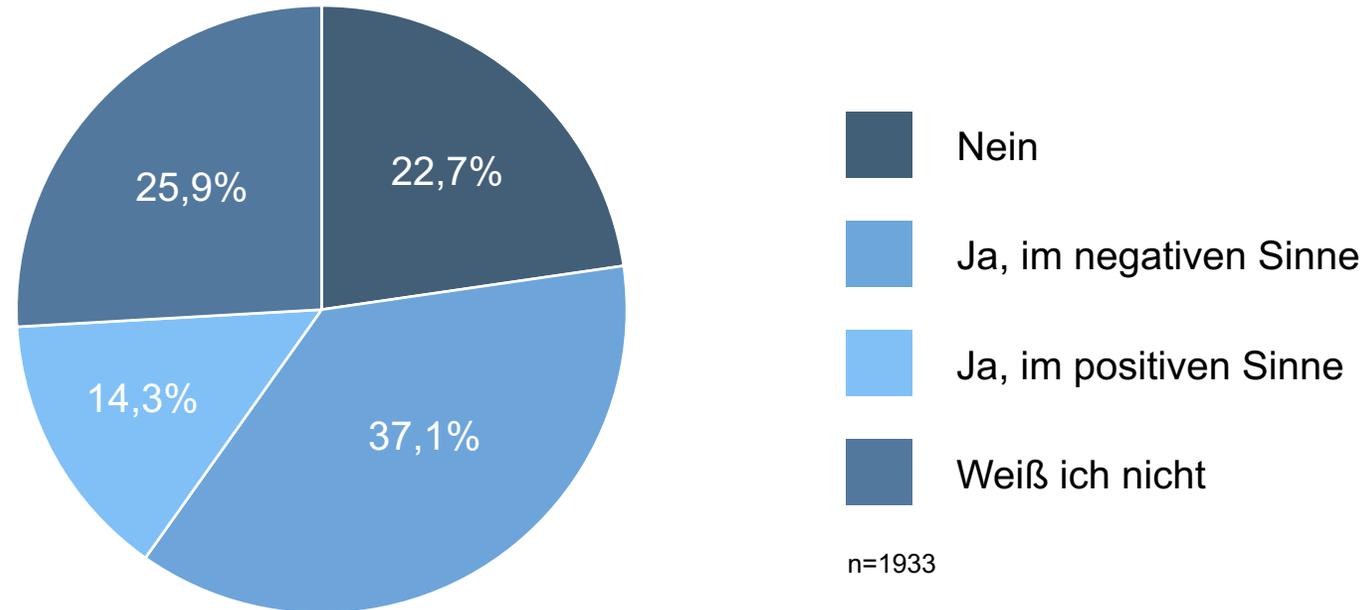
Wechseljahre und Emotionen

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



Wechseljahre und Emotionen

„Beeinflusst Ihre emotionale Erfahrung der Wechseljahre Ihre Arbeit?“



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. Hitzewallungen 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. Organisationale Unterstützung



Bewältigungsstrategien

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

	% 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



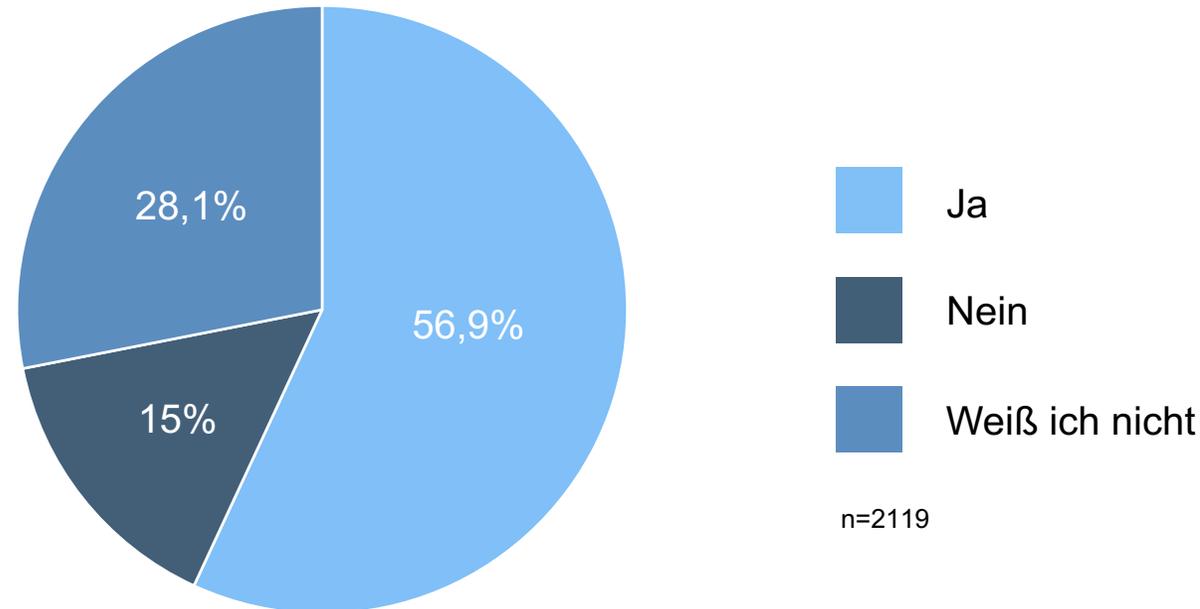
Ergebnisse

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



Organisationelle Unterstützung

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



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%)

n=2119



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%)

n=1036-2062 (berücksichtigt wurden Antworten der Befragten, bei denen das jeweilige Angebot nicht verfügbar war)



Hilfreiche Unterstützungsangebote

„Werden andere als die oben genannten Maßnahmen zur Unterstützung in den Wechseljahren angeboten bzw. würden Sie andere Maßnahmen als hilfreich empfinden?“ [offene Frage]

Wichtige genannte Themen:

- Anpassung/Optimierung der Arbeitsbelastung und/oder Arbeitszeit
- Ermöglichen von Ruhemöglichkeiten/Einrichtung von Ruheräumen
- Zusätzlicher Erholungsurlaub/bezahlte Freistellungen/mehr Urlaubstage
- Förderung einer gesunden Ernährung und Speiseplangestaltung in Kantinen
- Finanzieller Nachteilsausgleich für Frauen (da Teilzeit, frühere Rente auf Grund von Wechseljahren)
- Interne Beratungsangebote/Zuschüsse für externe Beratung
- Bedürfnisorientierte Gestaltung des Arbeitsplatzes



Hilfreiche Unterstützungsangebote – O-Töne aus der Befragung (I)

„Werden andere als die oben genannten Maßnahmen zur Unterstützung in den Wechseljahren angeboten bzw. würden Sie andere Maßnahmen als hilfreich empfinden?“ [offene Frage]

Rückzugsorte, an denen man kurz entspannen kann

Eine Veränderung der Arbeitszeiten

Spezielle Mahlzeiten in der Kantine

Offizielle Karenztage für Frauen in den Wechseljahren



Hilfreiche Unterstützungsangebote – O-Töne aus der Befragung (II)

„Werden andere als die oben genannten Maßnahmen zur Unterstützung in den Wechseljahren angeboten bzw. würden Sie andere Maßnahmen als hilfreich empfinden?“ [offene Frage]

Krankentage oder –stunden, die ich akut in Anspruch nehmen kann. Ich wache häufig morgens mit einem Panikgefühl auf. Wenn ich weiß, dass ich noch 1h meditieren kann und einfach später zur Arbeit gehe, würde mir das sehr helfen

Gesundheitscheck mit Blutabnahme für Frauen ab 40. Mit Fokus auf die Hormone

Jederzeit bei Bedarf Home-Office zu machen bei Schlafbeschwerden

Expertinnen zum Thema einladen mit Vorträgen

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>

