

Forschungsprojekt MenoSupport Suisse

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

3. September 2025



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



INSELSPITAL
UNIVERSITÄTSSPITAL BERN
HÔPITAL UNIVERSITAIRE DE BERNE



THE WOMEN
CIRCLE

MenoSupport Suisse

- Untersuchung des Erlebens der Wechseljahre im Arbeitskontext
- Evaluation des Einflusses der Wechseljahre auf Arbeitsfähigkeit und Karriere
- Herausstellen hilfreicher Unterstützungsmöglichkeiten für Frauen in den Wechseljahren am Arbeitsplatz



Projektteam

Projektleitung Hochschule für Wirtschaft und Recht Berlin



Prof. Dr. Andrea Rumler
Professorin für allgemeine
BWL und Marketing
andrea.rumler@
hwr-berlin.de

Medizinische Leitung Frauenklinik Inselspital Bern



Prof. Dr. med. Petra Stute
Leitende Ärztin und Stv. Chefärztin
Gynäkologische Endokrinologie und
Reproduktionsmedizin, Frauenklinik
petra.stute@insel.ch



Dr. med. Elena Pavicic
PhD Research Fellow, Gynäkologische
Endokrinologie und Reproduktionsmedizin
Frauenklinik
elena.pavicic@insel.ch



Salomé Kränzlin
Doktorandin der Medizin, Frauenklinik
salome.kraenzlin@students.unibe.ch

Projektpartner The Women Circle AG, Rotkreuz



Dr. Joëlle Zingraff
Co-CEO
joelle.zingraff@
TheWomenCircle.ch



Dr. Adrian Krahn
Co-CEO
adrian.krahn@
TheWomenCircle.ch



Wechseljahre am Arbeitsplatz – Online-Befragung

- Replikation der deutschland-/ und österreichweiten Befragung im Rahmen des Forschungsprojekts MenoSupport (www.ifaf-berlin.de/projekte/menosupport)
- Bereinigte Stichprobe: 2'259 Teilnehmerinnen
- Erhebungszeitraum: 04/2025 – 07/2025
- 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. Karriereentscheidungen
6. Emotionales Wohlbefinden
7. Bewältigungsstrategien
8. Organisationale Unterstützung



Ergebnisse

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



Demografische Daten der Stichprobe

Weiblich, in der Schweiz angestellt und innerhalb der letzten 5 Jahre in einem Angestelltenverhältnis



34.1%
Vollzeitbeschäftigt

59.2%
Teilzeitbeschäftigt

6.7%
Z. Zt. nicht beschäftigt,
jedoch in den letzten
5 Jahren



49.3% Hochschulabschluss

3.2% Matura

15.6% Abgeschlossene
Lehre

30.5% Berufsbildende
mittlere Schule ohne Matura

1.4% Obligatorische Schule
oder anderer Abschluss



n=2'259

[30 - 67 Jahre]

Mittelwert = 51 Jahre

Ergebnisse

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



Wissensstand der Befragten

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

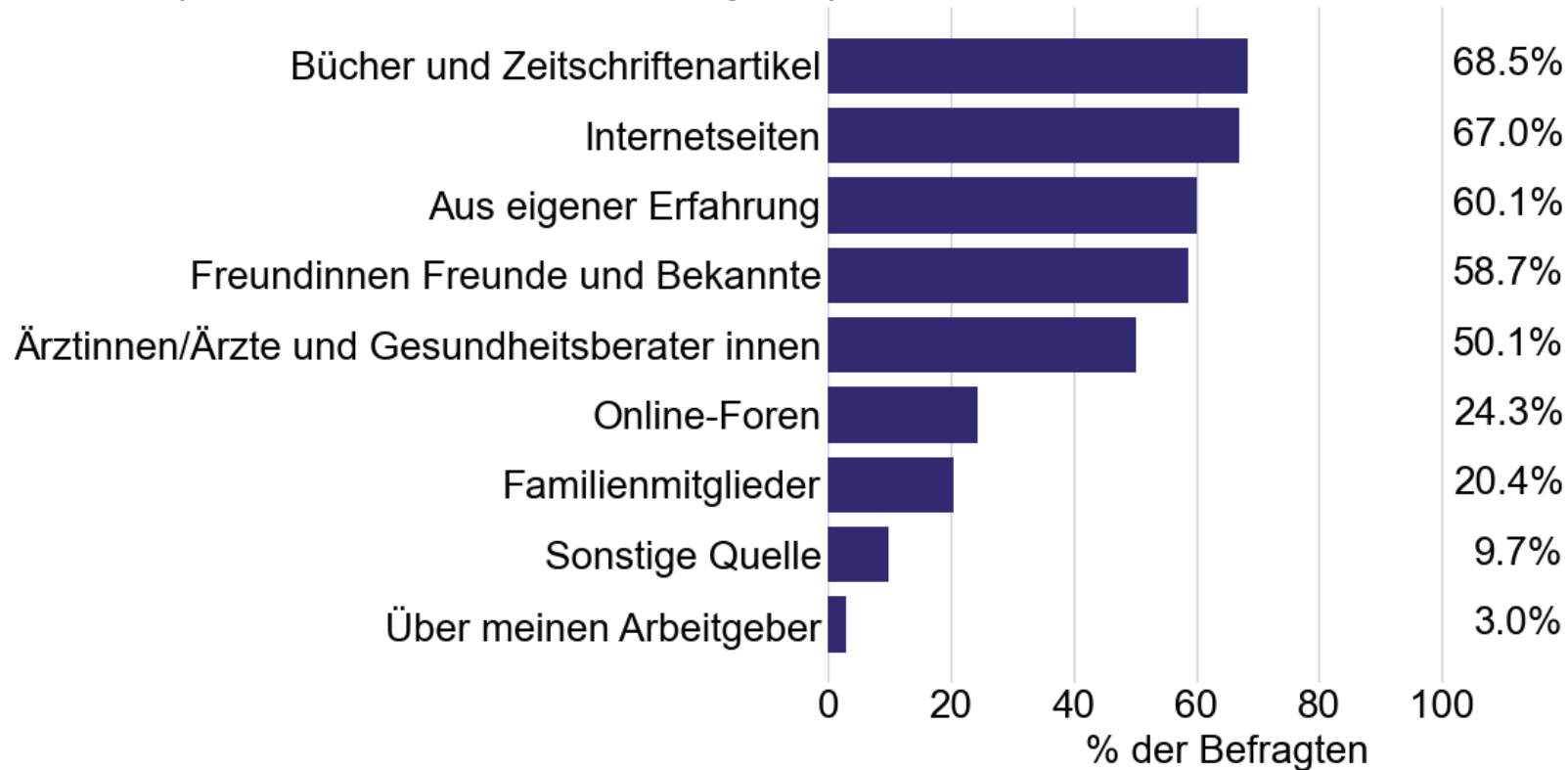
	% der Befragten
Sehr gering	1.2%
Eher gering	5.8%
Mittelmässig	22.2%
Eher gut	47.6%
Sehr gut	23.2%
Gesamt	100.0%

n=2'259



Wissensquellen zum Thema Wechseljahre

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

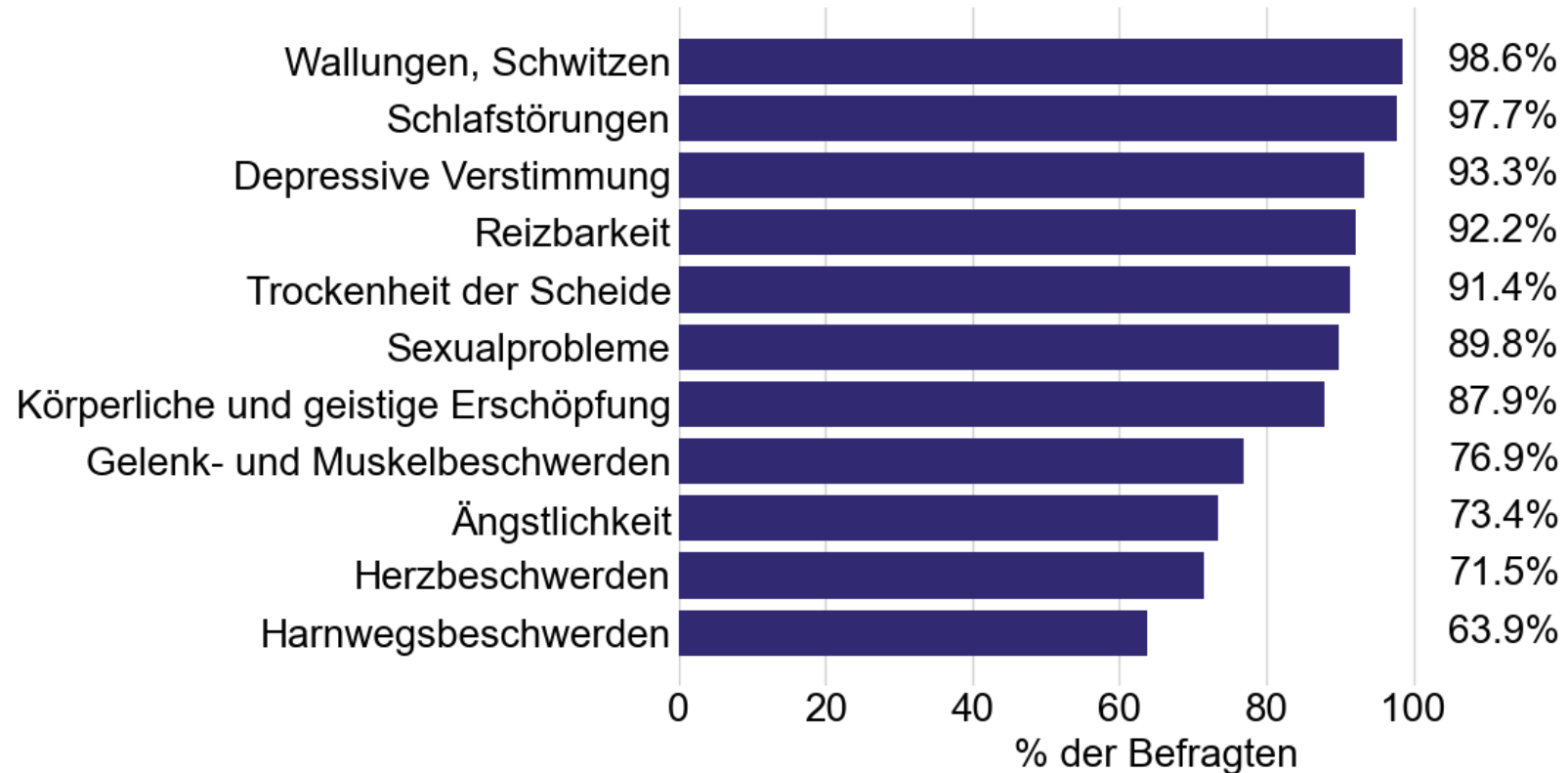


n=2'259



Wissen über mögliche Wechseljahressymptome

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



n=2'259



Ergebnisse

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



Arbeitsumfeld

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

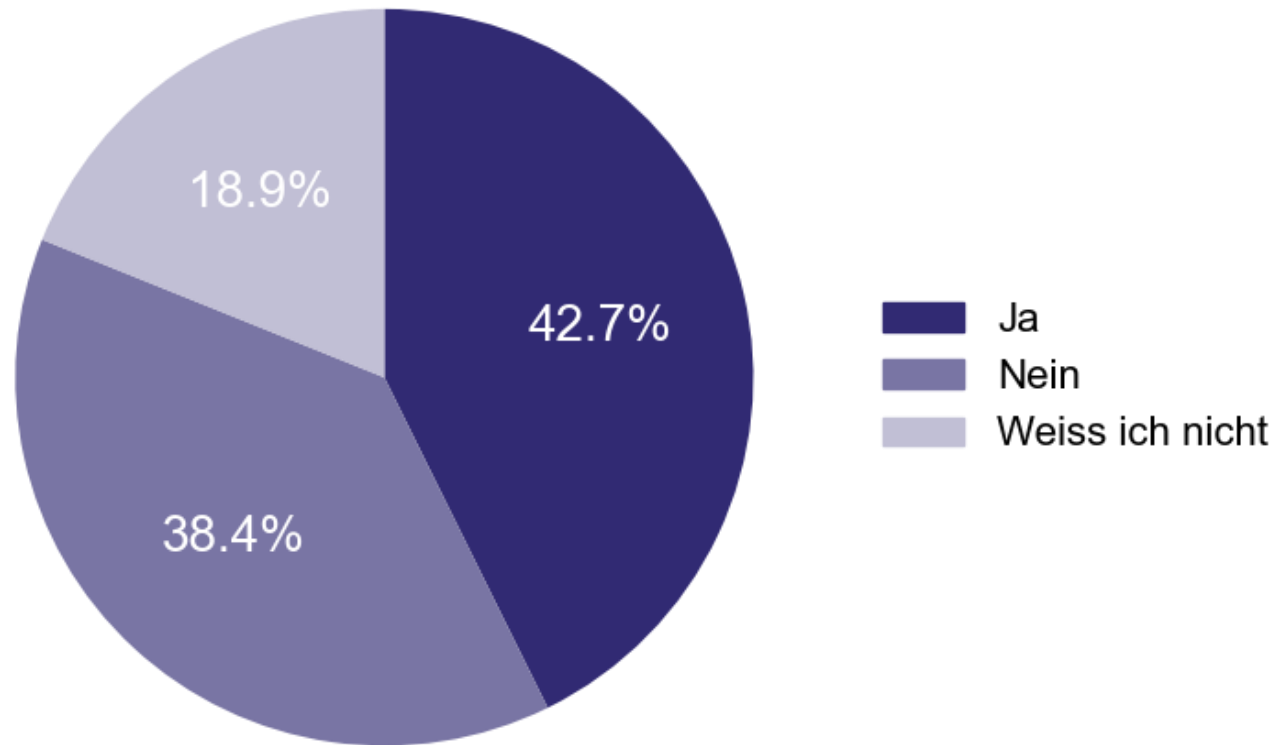
	% der Befragten
Stimme überhaupt nicht zu	30.9%
Stimme eher nicht zu	25.9%
Teils / teils	21.6%
Stimme eher zu	17.2%
Stimme voll und ganz zu	4.4%
Gesamt	100.0%

n=2'259



Wechseljahre – Tabuthema am Arbeitsplatz

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



n=2'259



Kommunikation – Häufigkeiten

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

	% der Befragten
Nie	33.1%
Selten	35.1%
Gelegentlich	26.8%
Oft	4.3%
Immer	0.2%
Gesamt	100.0%

n=2'259



Kommunikation – Präferenzen

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

	% der Befragten
Stimme überhaupt nicht zu	5.2%
Stimme eher nicht zu	7.1%
Teils / teils	15.0%
Stimme eher zu	29.7%
Stimme voll und ganz zu	42.9%
Gesamt	100.0%

n=2'259



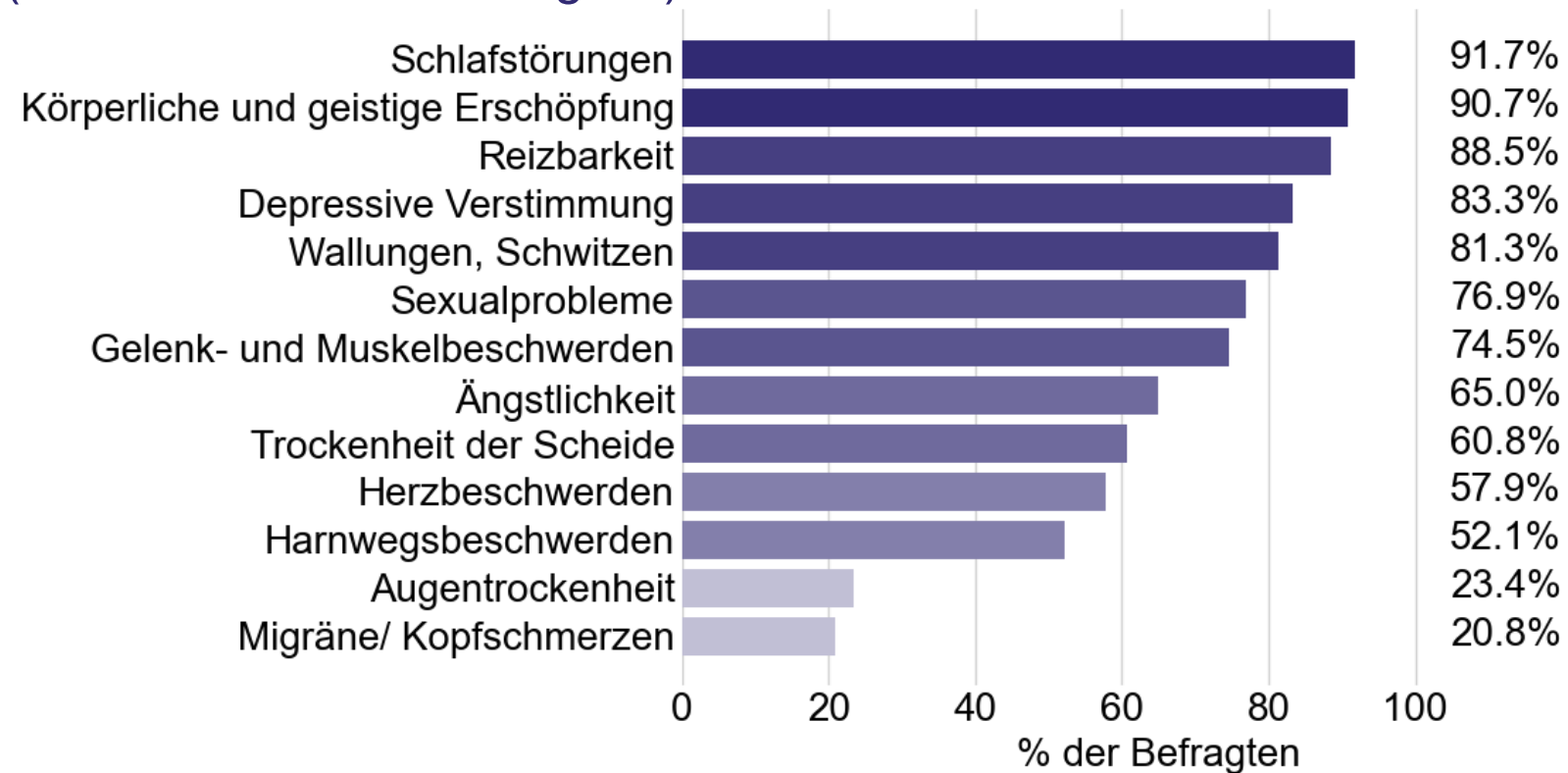
Ergebnisse

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



Wechseljahressymptome

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



n=2'259



Symptome und Beeinträchtigung am Arbeitsplatz

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

Top 5

▪ Körperliche und geistige Erschöpfung	(71.2%)
▪ Schlafstörungen	(62.6%)
▪ Reizbarkeit	(47.6%)
▪ Wallungen, Schwitzen	(43.3%)
▪ Depressive Verstimmung	(42.7%)
▪ Gelenk- und Muskelbeschwerden	(28.1%)
▪ Ängstlichkeit	(23.6%)
▪ Migräne/Kopfschmerzen	(21.9%)
▪ Augentrockenheit	(19.5%)
▪ Herzbeschwerden	(15.7%)
▪ Harnwegsbeschwerden	(9.5%)
▪ Sonstiges Symptom	(5.9%)
▪ Trockenheit der Scheide	(2.4%)

n=2'215



Einfluss auf die Arbeitsfähigkeit

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

Top 4

- | | |
|---|---------|
| ▪ Ich konnte mich weniger gut konzentrieren | (66.8%) |
| ▪ Ich habe mich gestresster gefühlt | (55.4%) |
| ▪ Ich war ungeduldiger/gereizter gegenüber anderen | (43.2%) |
| ▪ Ich hatte weniger Selbstbewusstsein bezüglich meiner Fähigkeiten | (41.2%) |
| ▪ Ich hatte psychische Probleme (z.B. depressive Verstimmungen, Ängste) bei der Ausübung meiner Tätigkeit | (28.1%) |
| ▪ Ich hatte physische Probleme (z.B. Schmerzen, Unwohlsein) bei der Ausübung meiner Tätigkeit | (19.0%) |
| ▪ Die Wechseljahre haben meine Arbeit nicht beeinflusst | (12.4%) |
| ▪ Die Wechseljahre haben meine Arbeit verbessert | (0.9%) |

n=2'215



Einfluss auf die Arbeitsfähigkeit (D 2023, AUT 2024)

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

	D 2023	AUT 2024
▪ Ich konnte mich weniger gut konzentrieren	74.3%	66.4%
▪ Ich habe mich gestresster gefühlt	73.8%	64.1%
▪ Ich war ungeduldiger/gereizter gegenüber anderen	50.0%	45.5%
▪ Ich hatte weniger Selbstbewusstsein bezüglich meiner Fähigkeiten	38.0%	32.2%
▪ Ich hatte psychische Probleme (z.B. depressive Verstimmungen, Ängste) bei der Ausübung meiner Tätigkeit	31.7%	29.5%
▪ Ich hatte physische Probleme (z.B. Schmerzen, Unwohlsein) bei der Ausübung meiner Tätigkeit	27.5%	25.2%
▪ Die Wechseljahre haben meine Arbeit nicht beeinflusst	5.7%	10.6%
▪ Die Wechseljahre haben meine Arbeit verbessert	0.8%	1.0%



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

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

Ich bin sehr dünnhäutig und jeweils sehr nahe an den Tränen, könnte jederzeit ausbrechen in Tränen und bin es auch schon.

Durch den Schlafmangel war ich unkonzentrierter und ermüdete schneller.

Ich hatte ein Burnout bei dem ich nicht sicher bin, in welchem Masse hormonelle Veränderungen auch eine Rolle spielten.

Migräne 'knockt' mich alle 10-15 Tage für mindestens einen halben Tag aus.

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

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

*Mein Gedächtnis lässt mich manchmal
im Stich. Das verunsichert mich.*

*Vergesslichkeit, Brainfog,
Fehlerhäufigkeit hat zugenommen*

*Sie haben mich in die Klinik gebracht,
Erschöpfungsdepression!*

*Ich habe Kundentermine verschoben,
weil ich durchnässt war.*



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 (Selbstfürsorge/Gelassenheit/nicht unter Druck setzen lassen)
- Vermehrt im Home Office zu arbeiten
- Sich mehr abzugrenzen
- Jobwechsel/ Kündigung durch Arbeitnehmerin
- Reduzierung der Arbeitszeit
- Selbstständigeres Arbeiten



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]

Arbeitspensum auf mehr Tage verteilen.

Stellenprozente zu reduzieren.

War 2.5 Jahre krankgeschrieben und konnte nur langsam auf 100% aufbauen. Die Diagnose Wechseljahre musste ich mir nach 3.5 Jahre leider selber stellen.

Gleitzeit ausnutzen & später mit der Arbeit anfangen wenn Schlafstörungen in der Nacht aufgetreten sind.



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]

*Work-Life-Balance streng einhalten,
nicht mehr immer für alle erreichbar
und verantwortlich zu sein.*

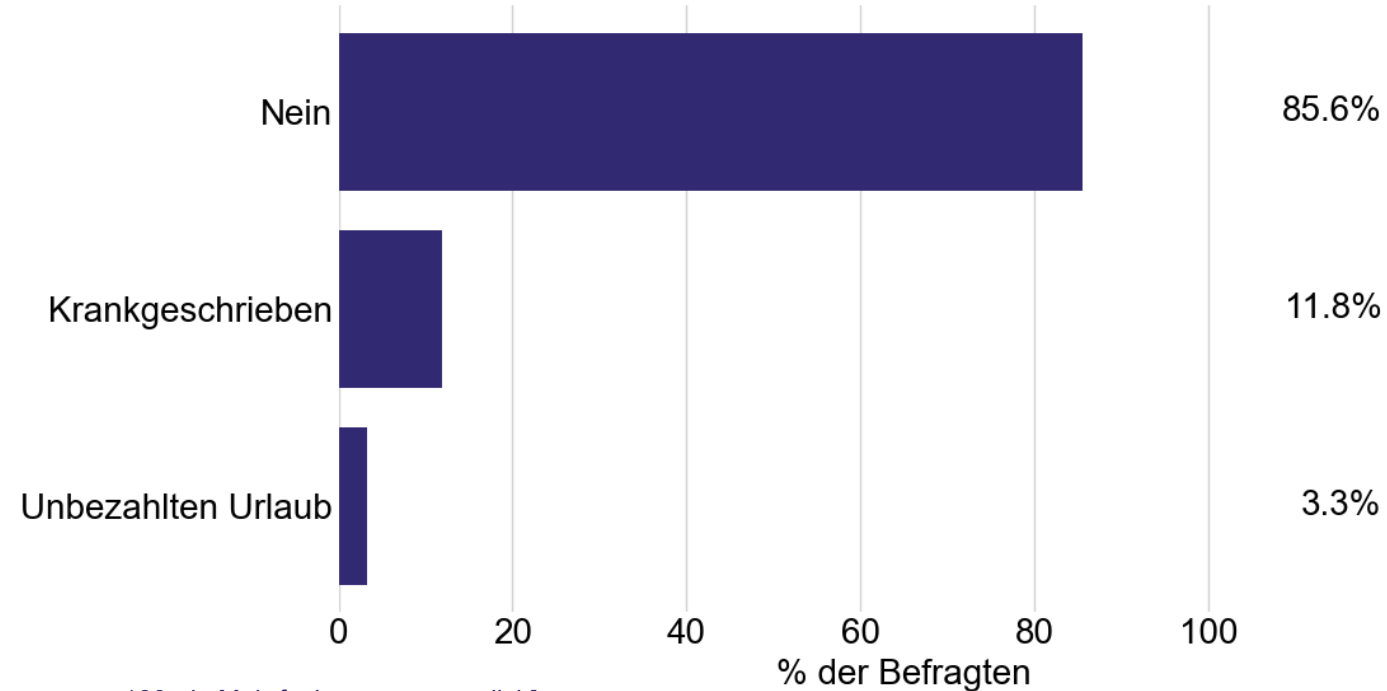
*Meine Qualitätsansprüche
an mich zu reduzieren.*

*Durch das Burnout war ich gezwungen,
die Führungsposition aufzugeben.*

*Ich habe mein Pensum reduziert und
jetzt sind wir zu zweit.*

Krankschreibungen und unbezahlter Urlaub

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



n=2'215; [Hinweis: Prozentsumme grösser 100, da Mehrfachnennung möglich]



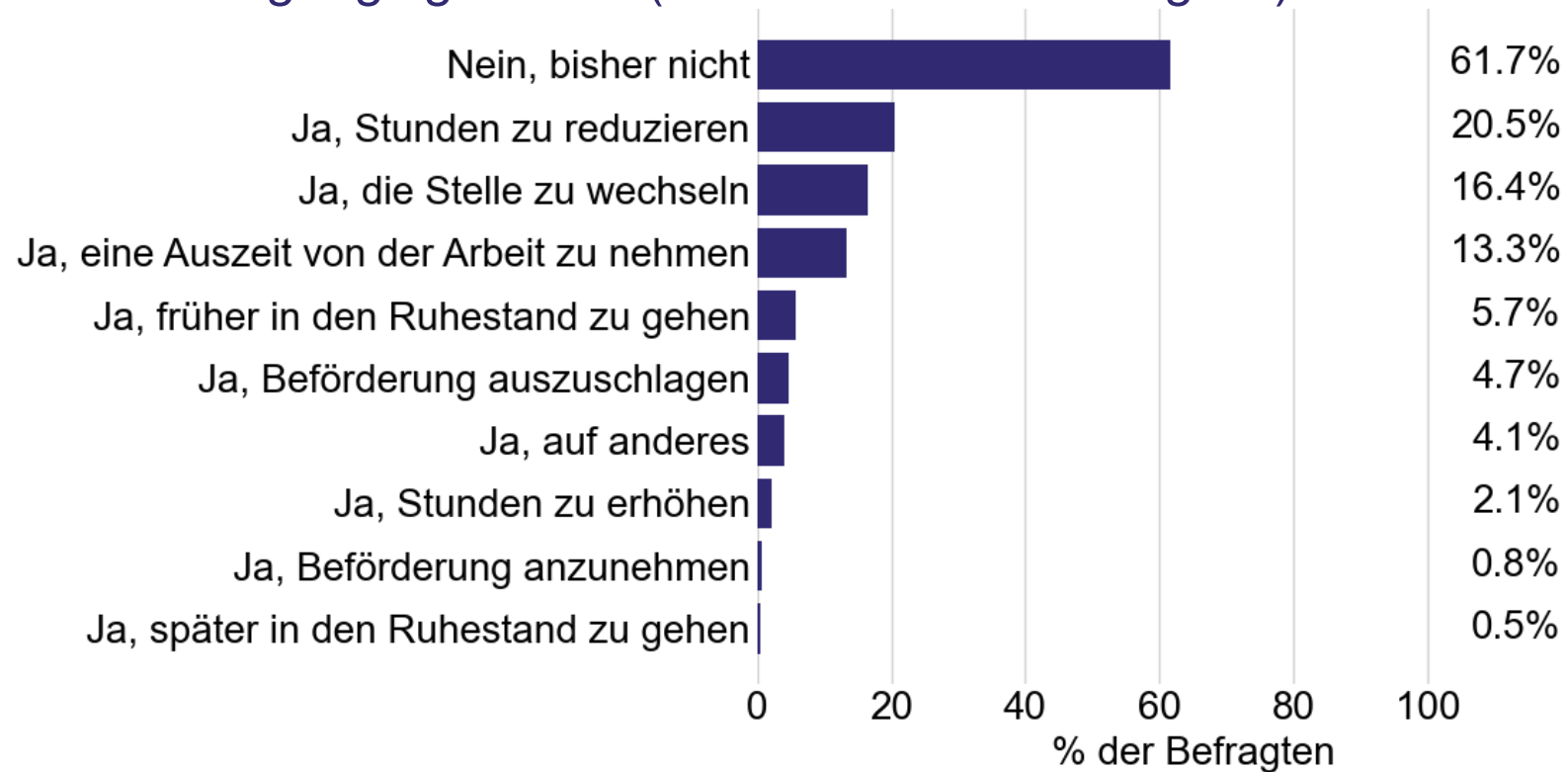
Ergebnisse

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



Einfluss auf Karriereentscheidungen – alle Befragte

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



n=2'215



Einfluss auf Karriereentscheidungen – Alter > 55 J.

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



n=492



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

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

„Ausharren im jetzigen Job, bloss nicht auffliegen mit meiner schwächeren Leistung. Weil die Energie hab ich nicht, um einen neuen Job zu finden.“

„Durch die Depression habe ich meine Vorgesetztenposition verloren!“

„Ich habe mich nicht mehr leistungsfähig und furchtbar unzufrieden gefühlt. Daher hatte ich erst Stunden reduziert, dann meine Stelle gekündigt.“

„Entscheid vorerst keine Führungsposition zu suchen.“

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

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

*Ja, das Pensum/Stellenprozente
nicht zu erhöhen.*

*Weniger Verantwortung
tragen zu müssen.*

*Angebote z.B. VR Mandat
ausgeschlagen.*

Ja, mich krankschreiben zu lassen.



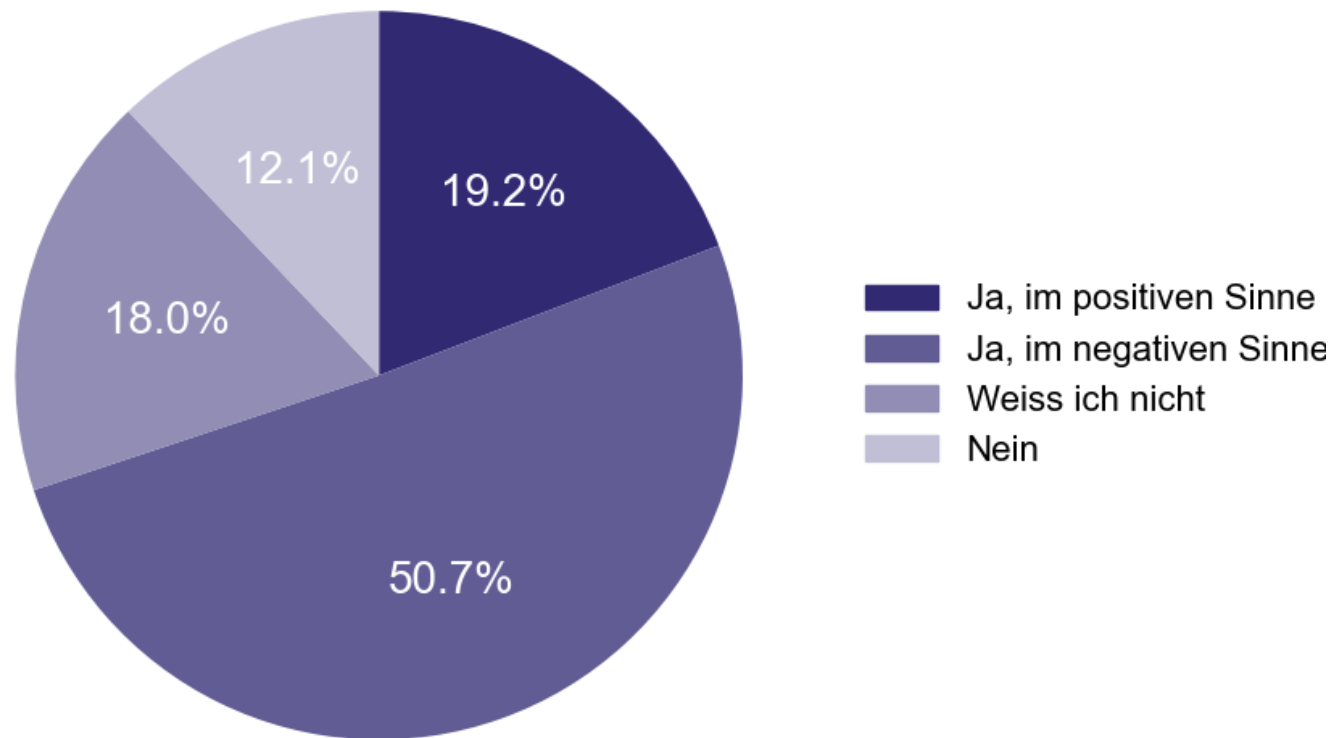
Ergebnisse

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



Wechseljahre und Emotionen (1)

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

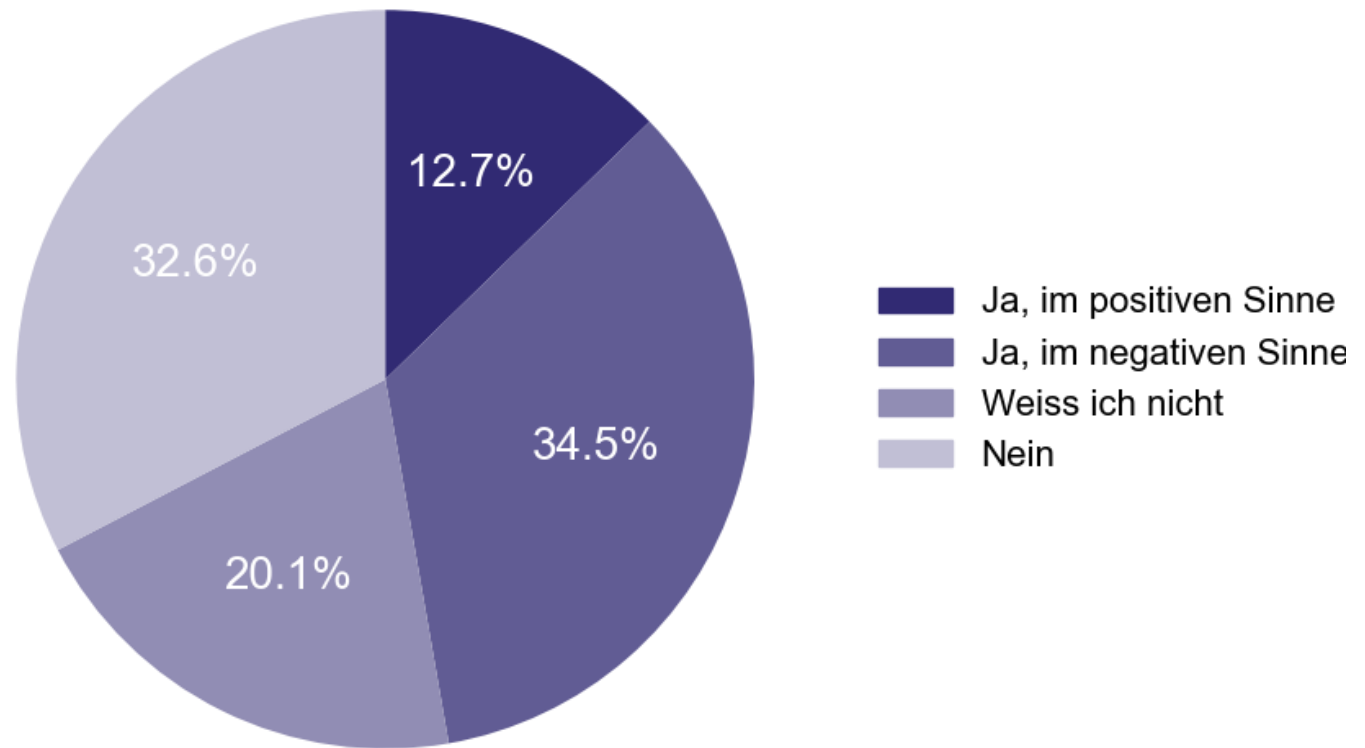


n=2'141



Wechseljahre und Emotionen (2)

„Beeinflusst Ihre emotionale Erfahrung der Wechseljahre Ihre Arbeit?“

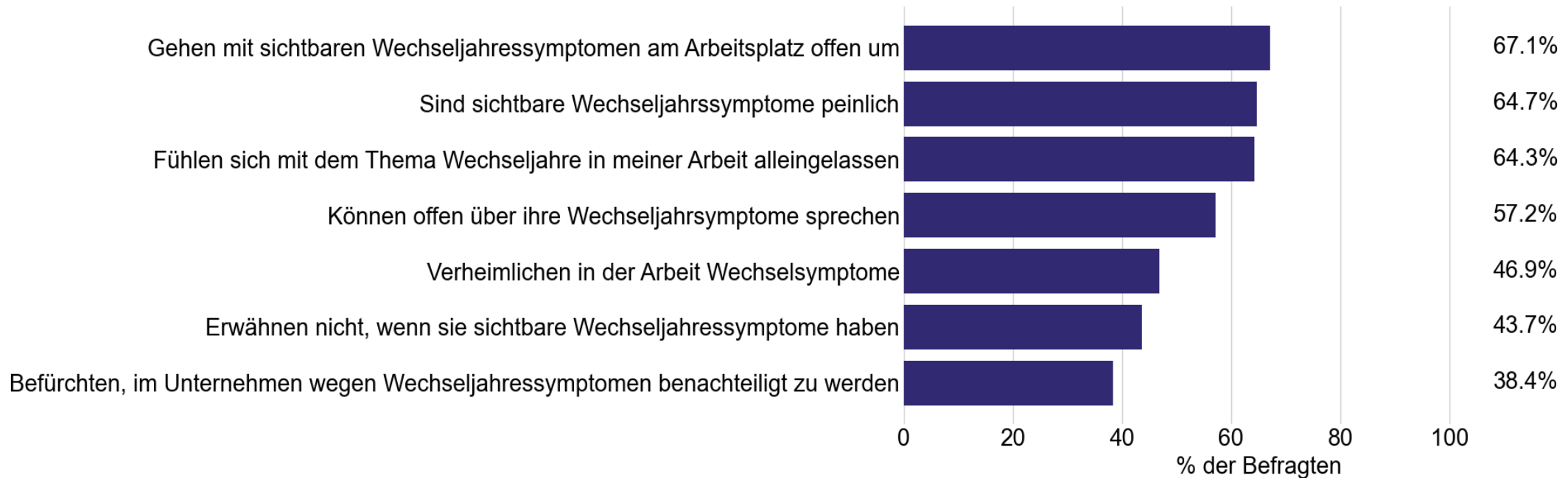


n=2'141



Emotionales Wohlbefinden

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



n=2'141



Ergebnisse

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



Bewältigungsstrategien

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

Bewältigungsstrategie	% der Befragten
Sport	56.8%
Ärztliche Beratung	46.5%
Hormonersatztherapie	44.5%
Pflanzliche Heilmittel	42.5%
Nahrungsergänzungsmittel	41.8%
Ernährungsumstellung	38.2%
Entspannungstechniken	32.7%
Yoga	32.0%

Bewältigungsstrategie	% der Befragten
Meditation	25.1%
Chinesische Medizin/Akupunktur	15.0%
Physiotherapie	14.4%
Beckenbodengymnastik	14.4%
Homöopathie	13.2%
Psychotherapie	10.8%
Aromatherapie	6.0%

n=2'215



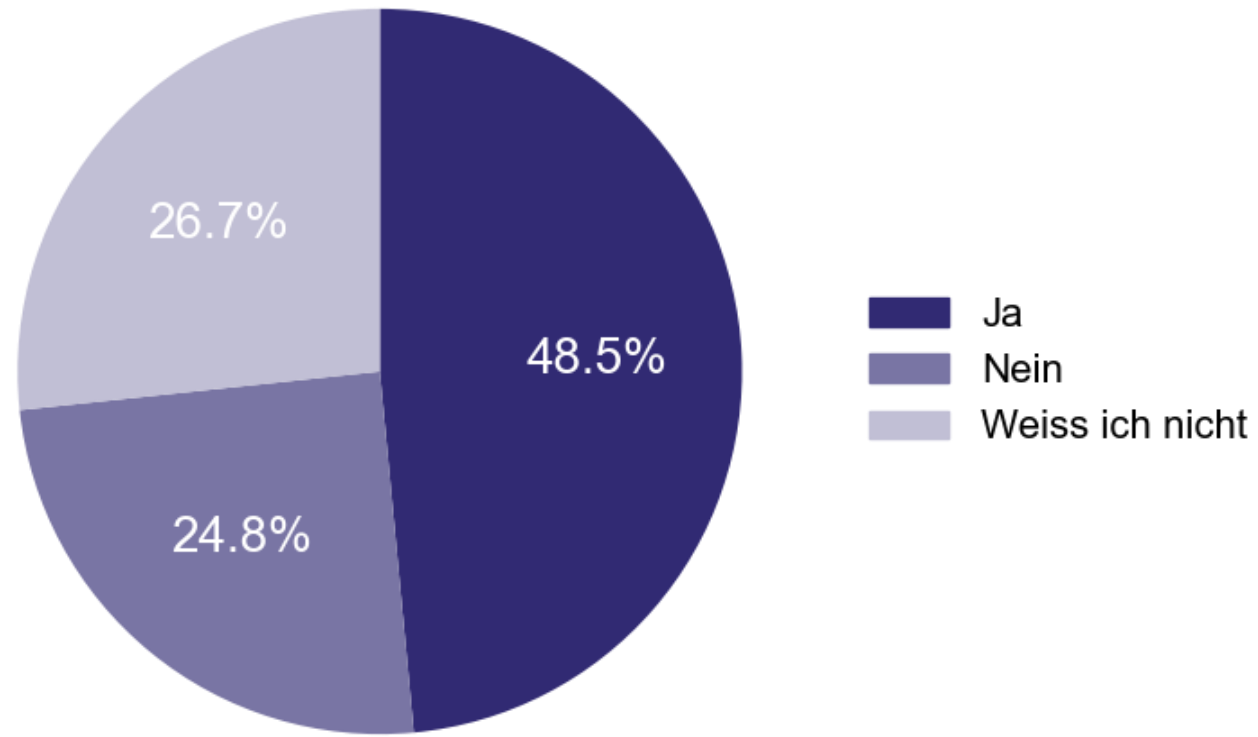
Ergebnisse

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



Organisationale Unterstützung

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



n=2'259



Verfügbare Unterstützungsangebote

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

▪ Ermöglichen von Arbeit aus dem Homeoffice	(45.5%)
▪ Flexible Arbeitszeitmodelle	(39.6%)
▪ Flexible bzw. bedürfnisorientierte Gestaltung der Arbeitskleidung	(28.4%)
▪ Besserer Zugang zu Sanitäranlagen und Toilettenartikeln	(27.8%)
▪ Flexible bzw. bedürfnisorientierte Organisation der Arbeitsaufgaben	(24.5%)
▪ Klimatisierte Arbeitsplätze	(24.3%)
▪ Offene Kommunikation zum Thema Wechseljahre	(16.2%)
▪ Austauschmöglichkeiten mit anderen Frauen im Unternehmen zum Thema Wechseljahre	(14.8%)
▪ Kurse zu Entspannungstechniken	(10.5%)
▪ Informationsangebote zum Thema Wechseljahre	(9.4%)
▪ Sensibilisierung für das Thema Wechseljahre bei den Mitarbeitenden	(8.1%)
▪ Sensibilisierung für das Thema Wechseljahre bei den Führungskräften	(6.9%)
▪ Etablierung einer wechseljahresfreundlichen Arbeitskultur	(5.4%)
▪ Sportangebote speziell für Frauen in den Wechseljahren	(2.7%)
▪ Betriebsärztliche Betreuung zum Thema Wechseljahre	(2.6%)
▪ Psychologische Betreuung zum Thema Wechseljahre	(2.1%)

n=2'259



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	(64.6%)
▪ Offene Kommunikation zum Thema Wechseljahre	(61.6%)
▪ Informationsangebote zum Thema Wechseljahre	(59.8%)
▪ Sensibilisierung für das Thema Wechseljahre bei den Mitarbeitenden	(59.0%)
▪ Etablierung einer wechseljahresfreundlichen Arbeitskultur	(58.3%)
▪ Klimatisierte Arbeitsplätze	(55.1%)
▪ Flexible Arbeitszeitmodelle	(53.5%)
▪ Kurse zu Entspannungstechniken	(49.9%)
▪ Austauschmöglichkeiten mit anderen Frauen im Unternehmen zum Thema Wechseljahre	(49.0%)
▪ Sportangebote speziell für Frauen in den Wechseljahren	(46.9%)
▪ Ermöglichen von Arbeit aus dem Homeoffice	(44.7%)
▪ Betriebsärztliche Betreuung zum Thema Wechseljahre	(40.5%)
▪ Psychologische Betreuung zum Thema Wechseljahre	(40.4%)
▪ Flexible bzw. bedürfnisorientierte Organisation der Arbeitsaufgaben	(37.8%)
▪ Besserer Zugang zu Sanitäranlagen und Toilettenartikeln	(29.7%)
▪ Flexible bzw. bedürfnisorientierte Gestaltung der Arbeitskleidung	(25.7%)

n>1'000



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]

Menopause Cafes

*Sensibilisierung der Führungskräfte
in dem Thema*

Lunch and Learn Menopause

Ernährungsberatung für Wechseljahre



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]

*Sitzungen während Bewegung
(Spazieren)*

Ruheraum mit Liege

*Berufsentwicklung in den
Wechseljahren, Coaching*

*Höhenverstellbarer Tisch bei
Hitzewallungen am Rücken*



Kontakte



Prof. Dr. Andrea Rumler
Professorin für allgemeine BWL
und Marketing,
Hochschule für Wirtschaft
und Recht Berlin
andrea.rumler@hwr-berlin.de



Prof. Dr. med. Petra Stute
Leitende Ärztin und Stv. Chefärztin
Gynäkologische Endokrinologie
und Reproduktionsmedizin,
Frauenklinik Inselspital Bern
petra.stute@insel.ch



Dr. Joëlle Zingraff Co-CEO
The Women Circle AG
joelle.zingraff@TheWomenCircle.ch



Dr. Adrian Krahn Co-CEO
The Women Circle AG
adrian.krahn@TheWomenCircle.ch

