

Forschungsprojekte MenoSupport

Ergebnisse der Befragungen in
Deutschland, Österreich und der Schweiz (DACH)
zum Erleben der Wechseljahre am Arbeitsplatz

Prof. Dr. Andrea Rumler, HWR Berlin

Stand 10/2025



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

wechsel
weise WECHSELWEISE.NET

 **INSELSPITAL**
UNIVERSITÄTSSPITAL BERN
HÔPITAL UNIVERSITAIRE DE BERNE

 **THE WOMEN
CIRCLE**

Gefördert durch

 **FAF** Institut für angewandte
Forschung Berlin

Das deutsche MenoSupport Projekt

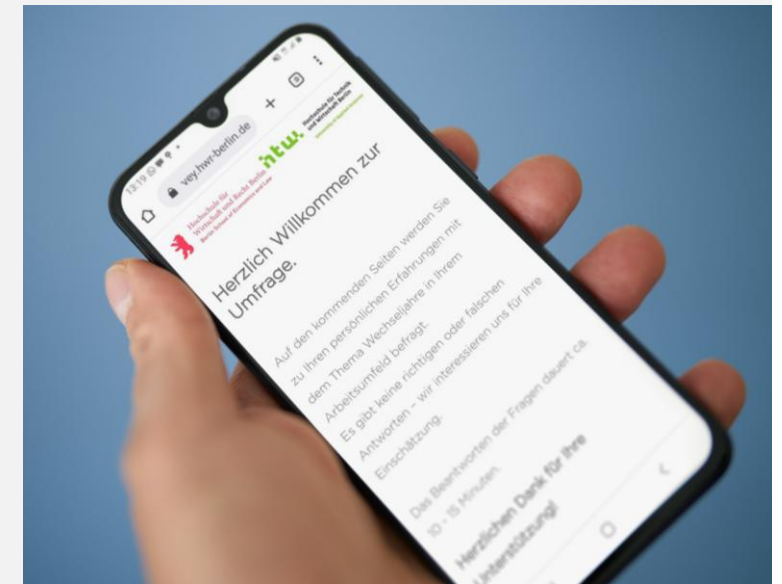
- 10/2022 - 9/2024
- Finanziert vom IFAF Berlin e.V.
- Partner: *HTW Berlin, Chowa GmbH, Feministisches Frauen Gesundheitszentrum und SMEO GmbH*
- Erste umfassende Studie zu Wechseljahren am Arbeitsplatz in Deutschland



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



Replikationen der Studie in Österreich und der Schweiz



- 2024 (01-03/2024): Studie in Österreich mit dem Partner *Wechselweise* (n=1720)



- 2025 (03-07/2025): Studie in der Schweiz mit der *Frauenklinik Inselspital Bern*, Prof. Dr. Petra Stute, und *The Women Circle* als Partner (n=2259)
- Beide Studien wurden sprachlich angepasst. Die Schweizer Studie wurde in drei Sprachen durchgeführt

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/Österreich/Schweiz (DACH) lebend und innerhalb der letzten 5 Jahre in einem Angestelltenverhältnis]



49% Vollzeit
45% Teilzeit



53% Vollzeit
40% Teilzeit



34% Vollzeit
59% Teilzeit



67% Universitäts- oder
Hochschulabschluss



70% Universitäts- oder
Hochschulabschluss



53% Universitäts- oder
Hochschulabschluss



[28 - 67 Jahre],
Mittelwert = 51 Jahre



[38 - 74 Jahre],
Mittelwert = 52 Jahre



[30 - 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



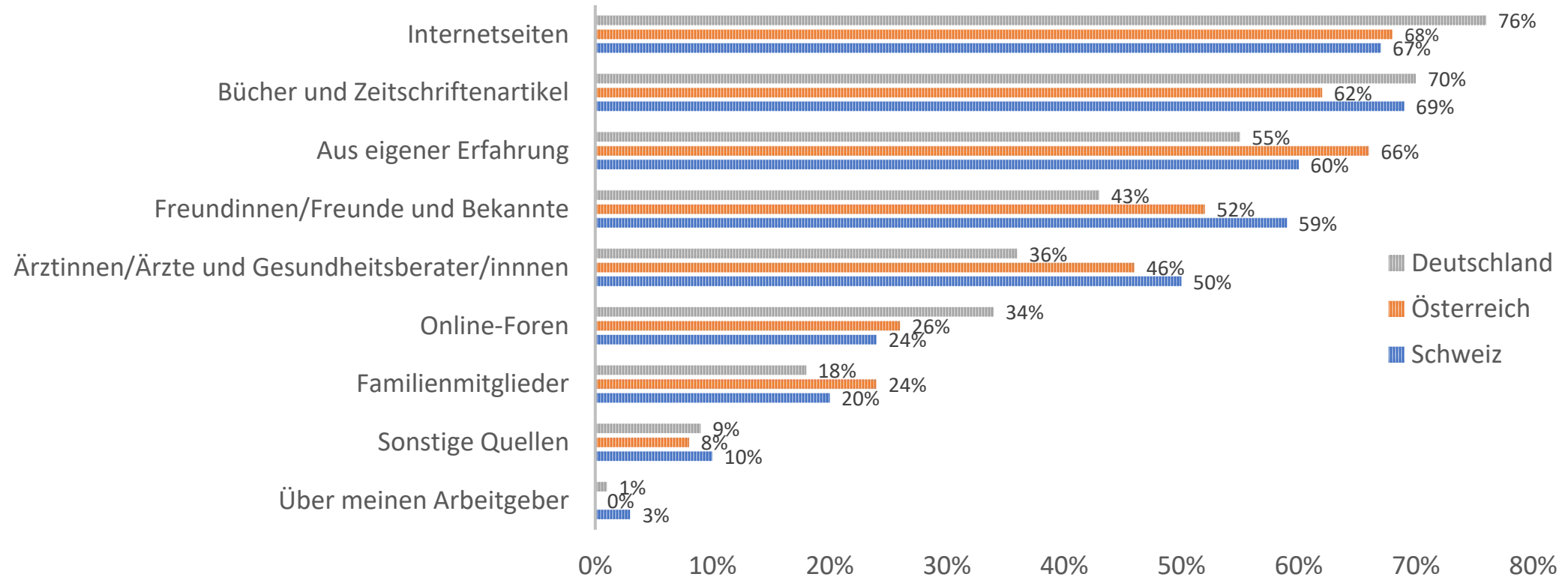
Wissensstand – Selbsteinschätzung

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

Antworten			
sehr gering	2%	2%	1%
eher gering	8%	5%	6%
mittelmäßig	29%	29%	22%
eher gut	43%	42%	48%
sehr gut	18%	22%	23%
gesamt	100%	100%	100%
	n=2119	n=1720	n=2259

Wissensquellen zu den Wechseljahren

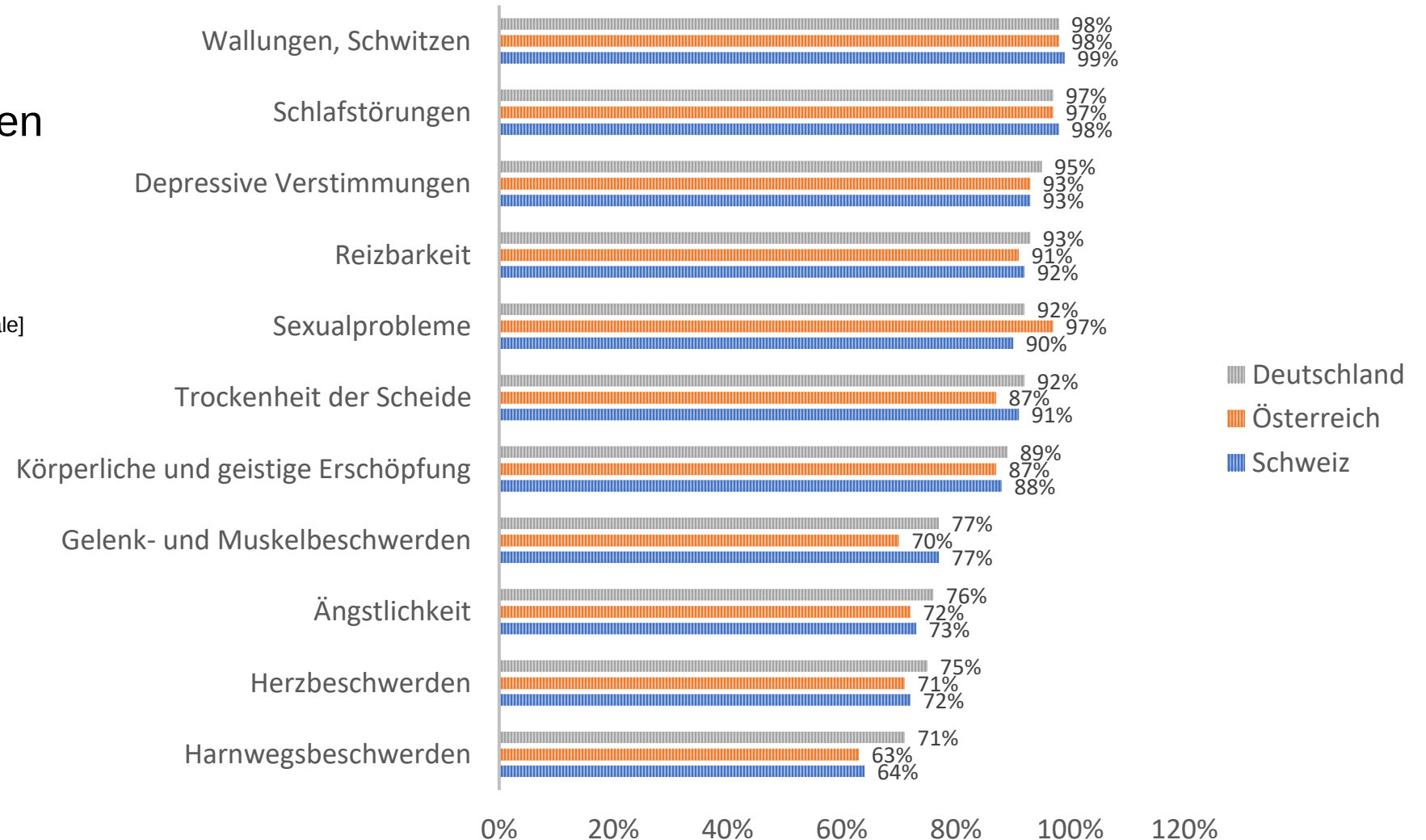
„Woher stammt Ihr Wissen über die Symptome und Auswirkungen der Wechseljahre?“
(Mehrfachantworten möglich)



Wissen über mögliche Wechseljahressymptome

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

[Abfrage der Symptome der Menopause Rating Scale]



Ergebnisse

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



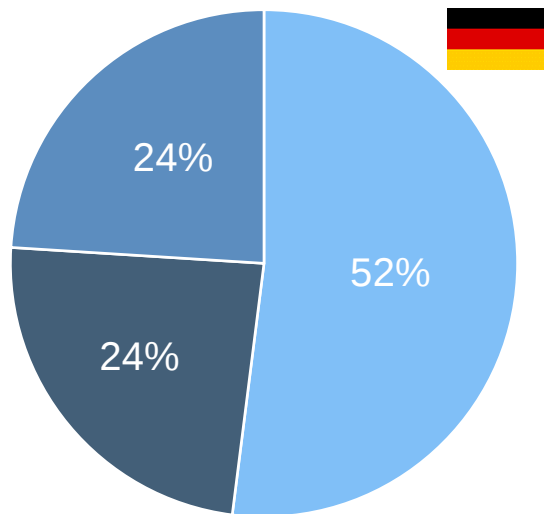
Arbeitsumfeld

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

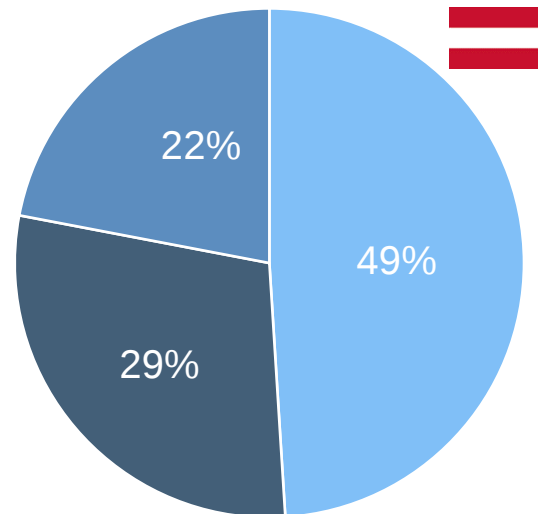
Antworten			
Stimme überhaupt nicht zu	39%	37%	31%
Stimme eher nicht zu	24%	23%	26%
Teils / teils	22%	24%	22%
Stimme eher zu	12%	12%	17%
Stimme voll und ganz zu	3%	4%	4%
gesamt	100%	100%	100%
	n=2119	n=1720	n=2259

Tabuthema am Arbeitsplatz

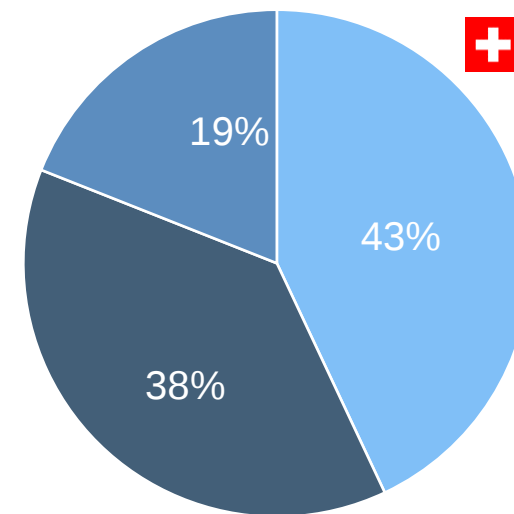
„Würden Sie sagen, dass das Thema Wechseljahre an Ihrem Arbeitsplatz (/Ihrem letzten Arbeitsplatz) ein Tabuthema ist?“



n=2119



n=1720



n=2259



Kommunikation - Häufigkeit

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

Antworten			
Nie	46%	40%	34%
Selten	32%	33%	35%
Gelegentlich	20%	25%	27%
Oft	2%	2%	4%
Immer	0%	0%	0%
gesamt	100%	100%	100%
	n=2119	n=1720	n=2259

Kommunikation - Präferenzen

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

Antworten			
Stimme überhaupt nicht zu	3%	3%	5%
Stimme eher nicht zu	5%	6%	7%
Teils / teils	24%	26%	15%
Stimme eher zu	30%	29%	30%
Stimme voll und ganz zu	38%	36%	43%
gesamt	100%	100%	100%
	n=2119	n=1720	n=2259

Ergebnisse

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

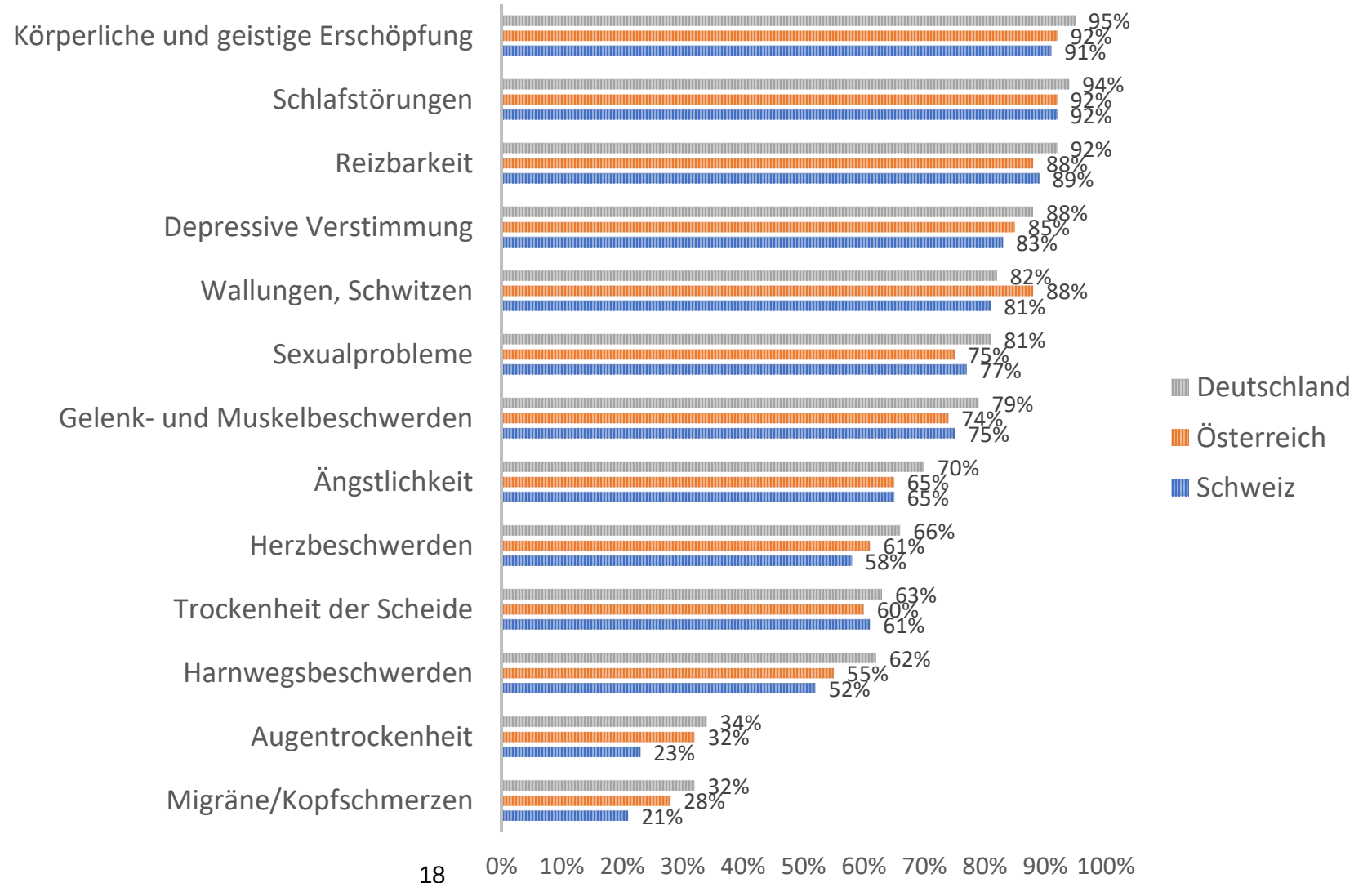


Wechseljahressymptome

„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)]

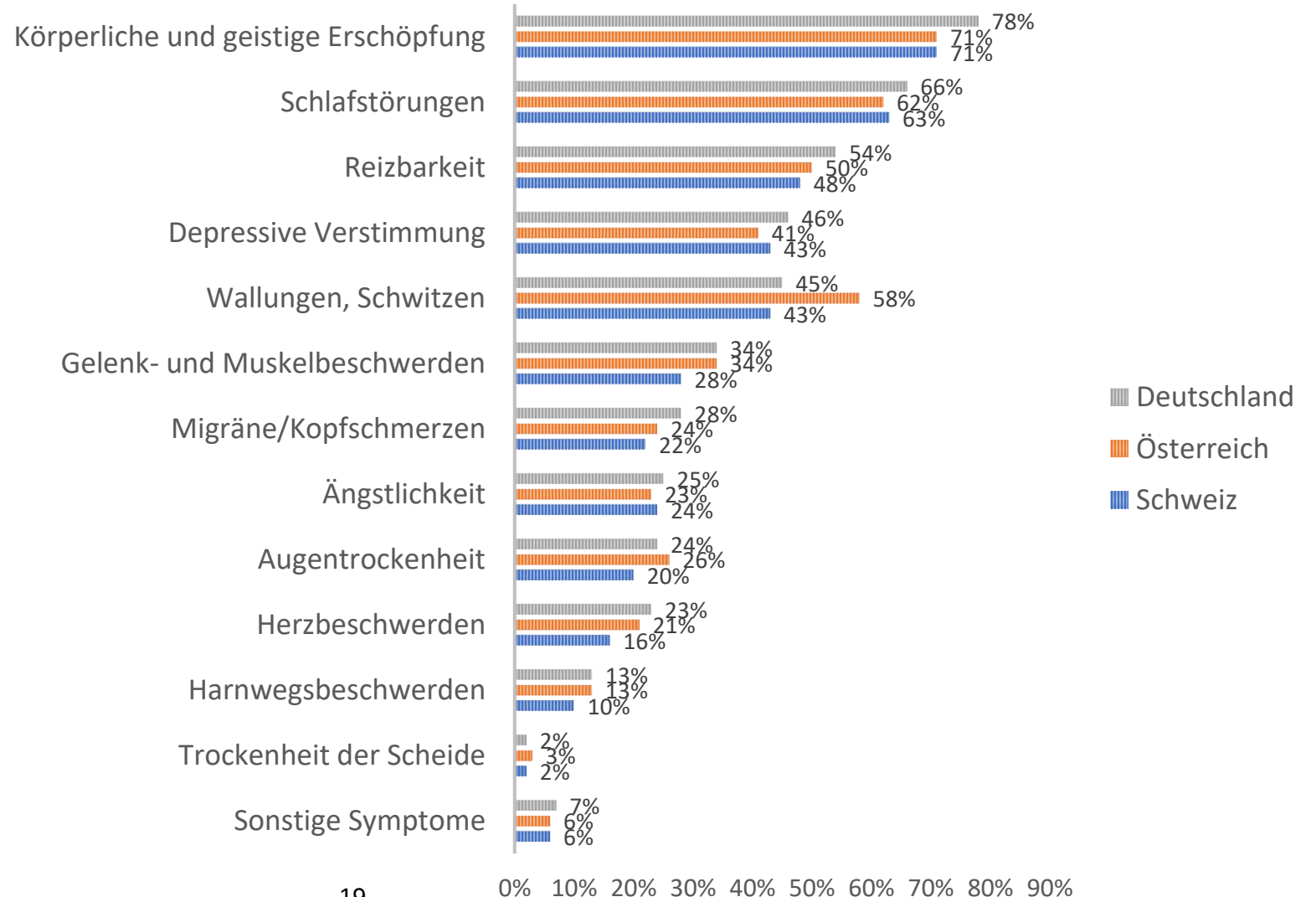


Symptome und Beeinträchtigung am Arbeitsplatz

„Wurden oder werden Sie an Ihrem Arbeitsplatz durch die folgenden Wechseljahresbeschwerden beeinträchtigt?“

„Bitte kreuzen Sie jede Beschwerde an, die Sie am Arbeitsplatz negativ beeinflusst hat.“

(Mehrfachantworten möglich)



Einfluss auf die Arbeitsfähigkeit

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

Antworten			
Ich konnte mich weniger gut konzentrieren	74%	66%	67%
Ich habe mich gestresster gefühlt	74%	64%	55%
Ich war ungeduldiger/gereizter gegenüber anderen	50%	46%	43%
Ich hatte weniger Selbstbewusstsein bezüglich meiner Fähigkeiten	38%	32%	41%
Ich hatte psychische Probleme (z.B. depressive Verstimmungen, Ängste) bei der Ausübung meiner Tätigkeit	32%	30%	28%
Ich hatte physische Probleme (z.B. Schmerzen, Unwohlsein) bei der Ausübung meiner Tätigkeit	28%	25%	19%
Die Wechseljahre haben meine Arbeit nicht beeinflusst	6%	11%	12%
Die Wechseljahre haben meine Arbeit verbessert	1%	1%	1%

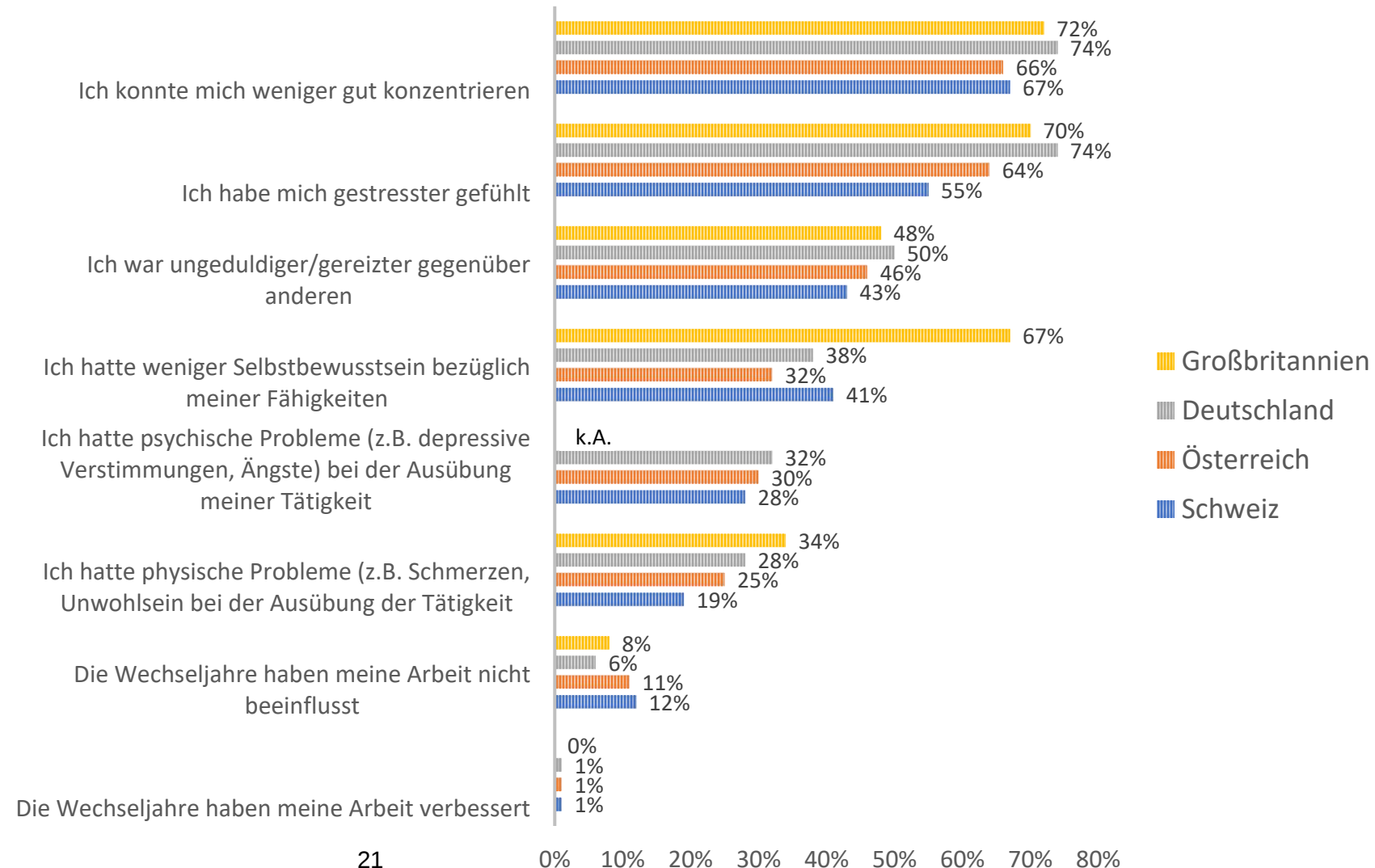
Einfluss auf die Arbeitsfähigkeit – Vergleich mit UK

„In welcher Art und Weise haben Ihre Wechseljahres-symptome Ihre Arbeitsfähigkeit beeinflusst?“

Ähnliche Ergebnisse in DACH und Großbritannien (n=2161) zu den Auswirkungen der Wechseljahres-symptome 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 den DACH-Befragungen, in der britischen Studie nicht abgefragt

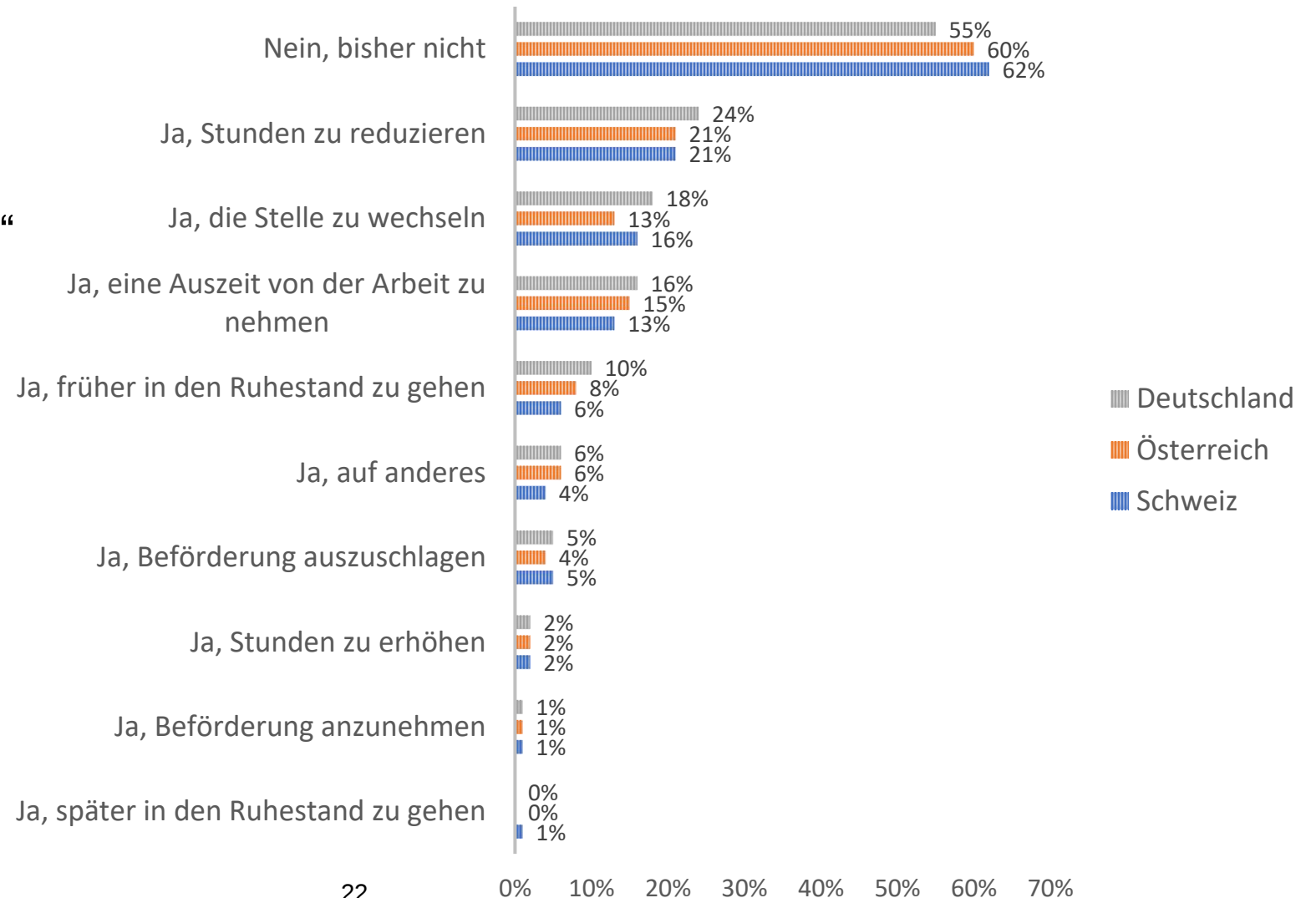


Einfluss auf die Karriereentscheidungen – alle Befragte

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

„Bitte kreuzen Sie jede Beschwerde an, die Sie am Arbeitsplatz negativ beeinflusst hat.“

(Mehrfachantworten möglich)

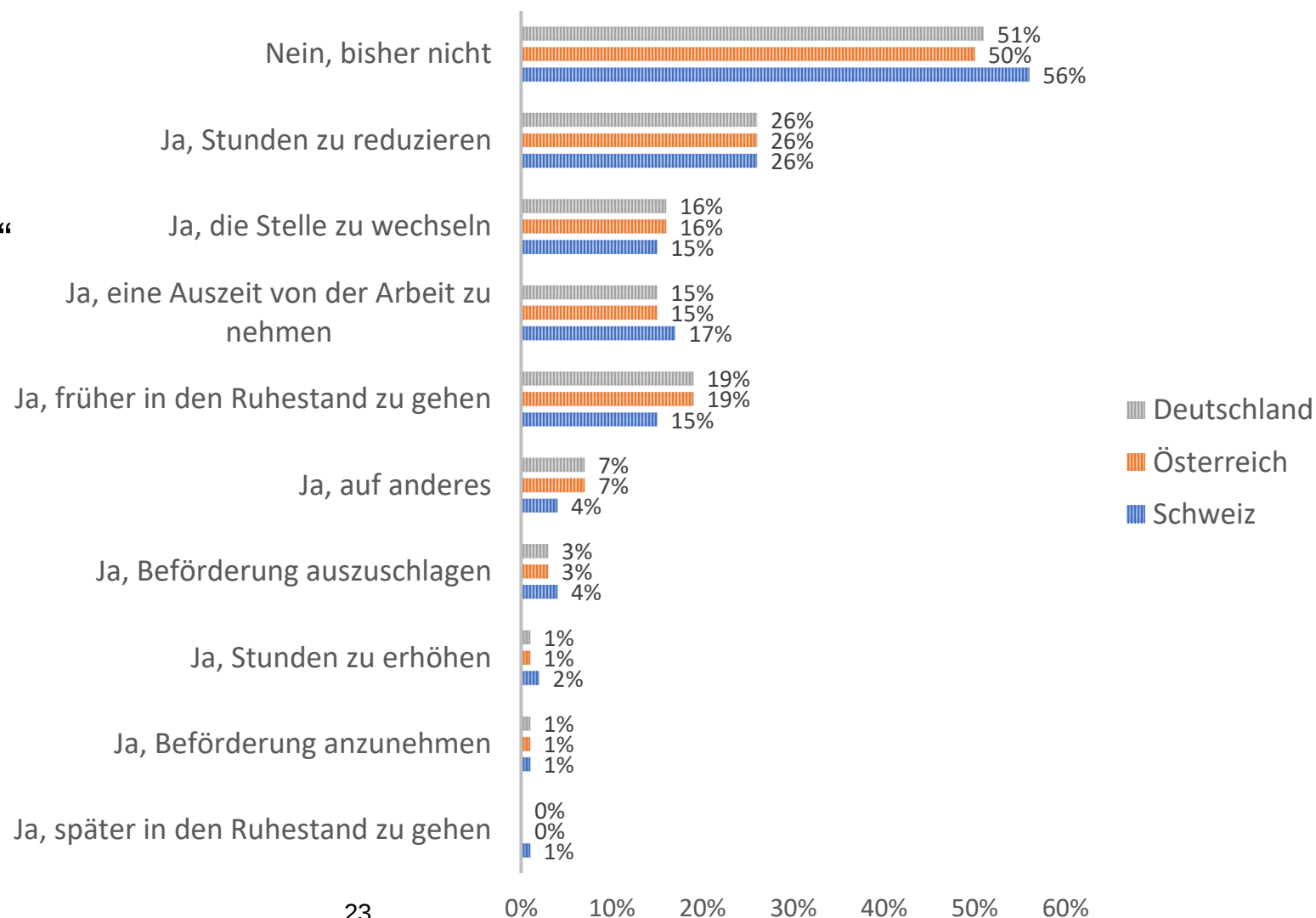


Einfluss auf die Karriereentscheidungen – Alter > 55 J.

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

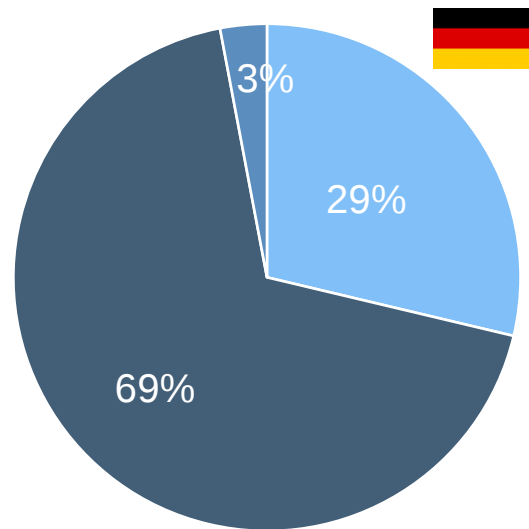
„Bitte kreuzen Sie jede Beschwerde an, die Sie am Arbeitsplatz negativ beeinflusst hat.“

(Mehrfachantworten möglich)

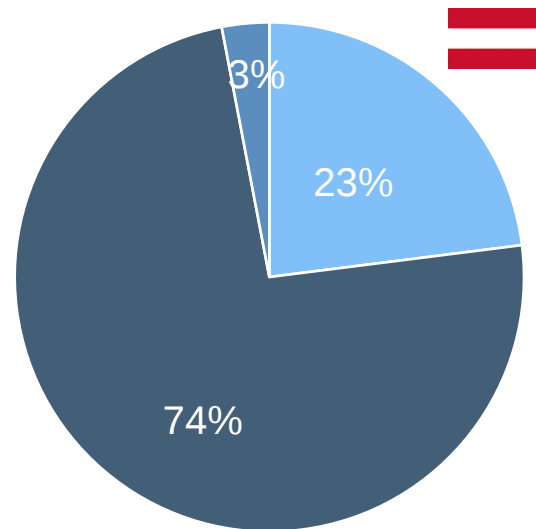


Krankschreibungen und unbezahlter Urlaub

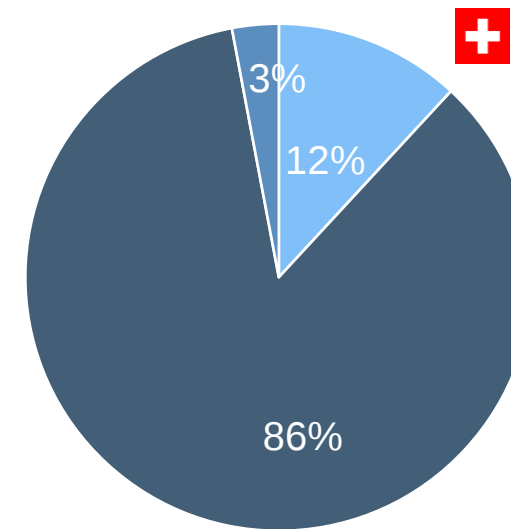
„Waren Sie auf Grund von Wechseljahressymptomen schon einmal krankgeschrieben oder haben unbezahlten Urlaub genommen?“ (Mehrauswahl möglich)



n=2119



n=1720



n=2259

- Ja, krank geschrieben
- Nein
- Ja, unbezahlten Urlaub genommen

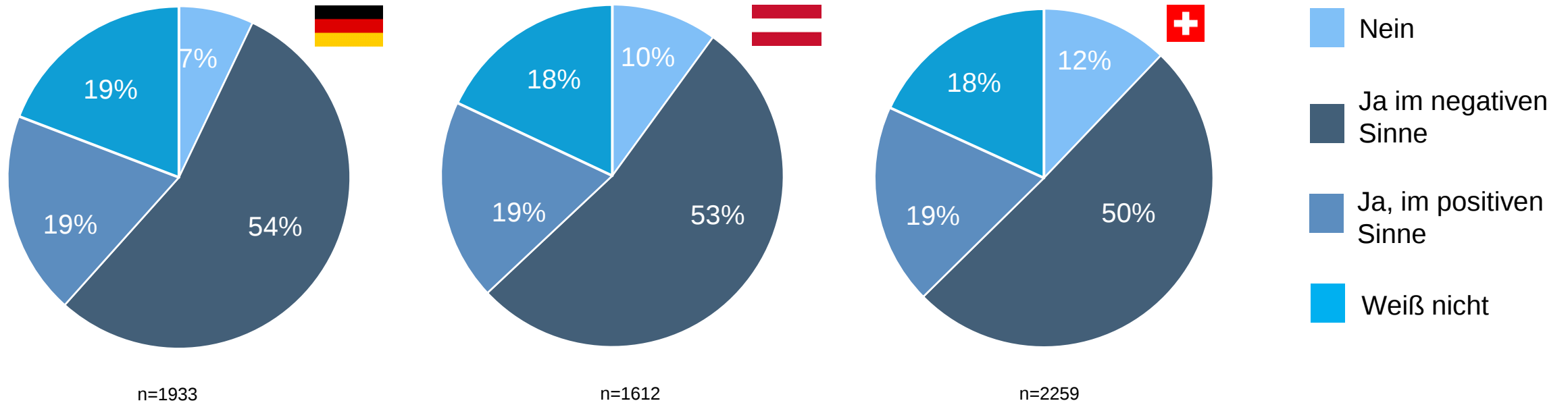
Ergebnisse

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?“

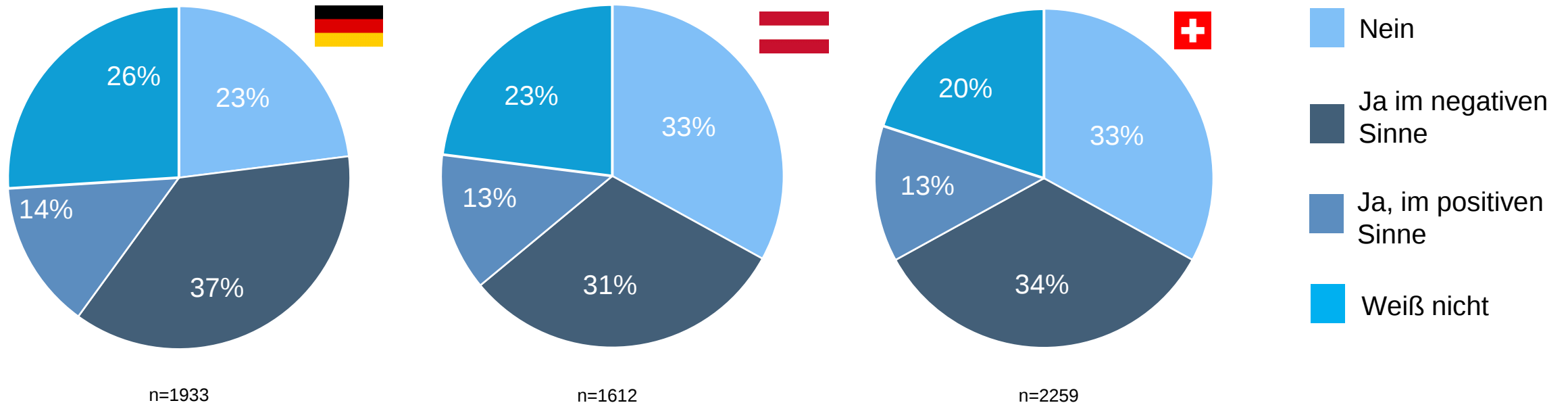


[Hinweis: Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennung möglich]



Wechseljahre und Emotionen

„Beeinflusst Ihre emotionale Erfahrung der Wechseljahre Ihre Arbeit?“



[Hinweis: Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennung 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



Bewältigungsstrategien (1)

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

Antworten			
Sport	55%	54%	57%
Nahrungsergänzungsmittel	54%	51%	42%
Ärztliche Beratung	54%	52%	47%
Pflanzliche Heilmittel	44%	51%	43%
Yoga	42%	33%	32%
Ernährungsumstellung	40%	34%	38%
Hormonersatztherapie	35%	25%	45%
Entspannungstechniken	35%	34%	33%

Bewältigungsstrategien (2)

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

Antworten			
Meditation	30%	25%	25%
Beckenbodengymnastik	21%	22%	14%
Homöopathie	20%	17%	13%
Physiotherapie	15%	18%	14%
Psychotherapie	15%	18%	11%
Chinesische Medizin/Akupunktur	7%	13%	15%
Aromatherapie	7%	10%	6%

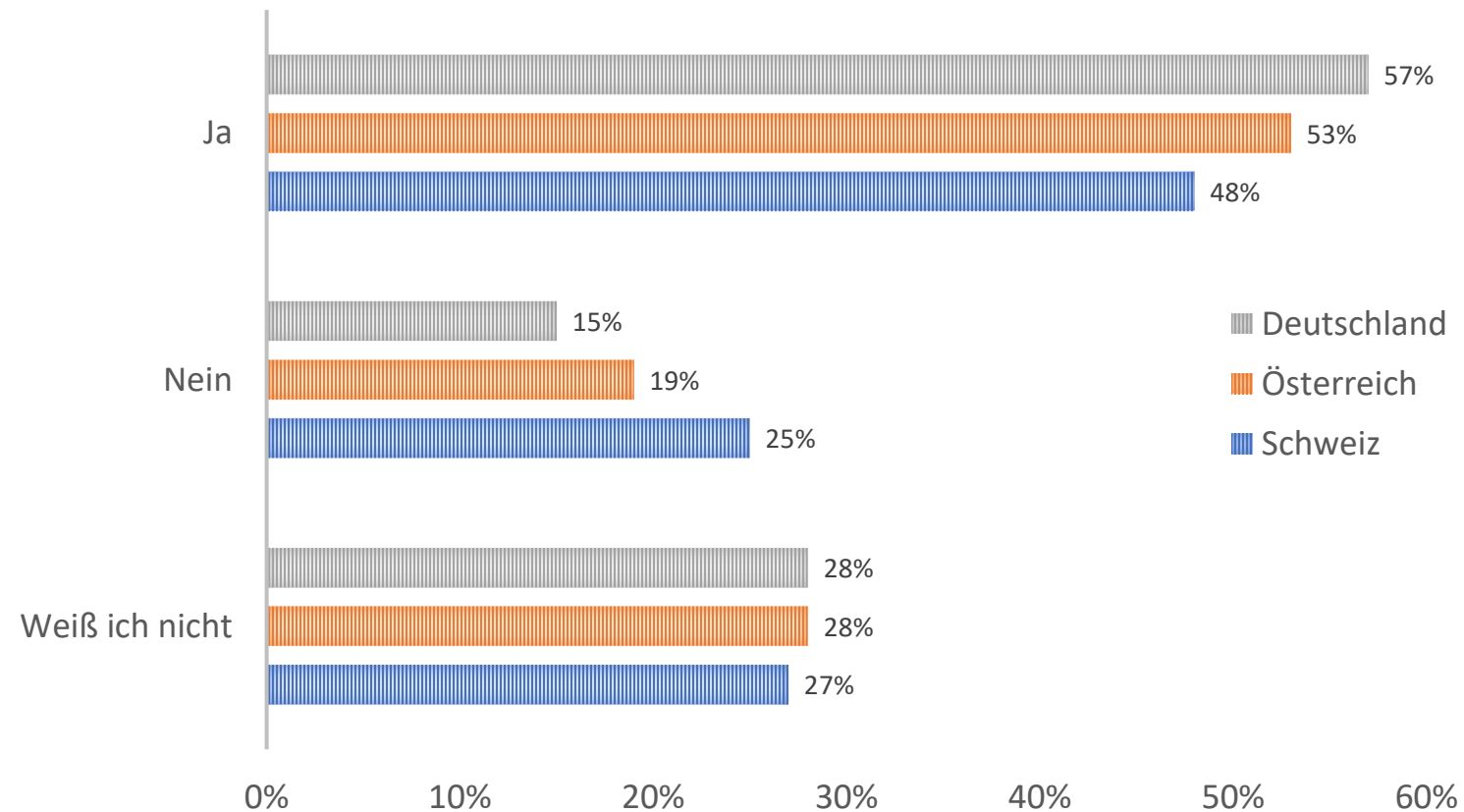
Ergebnisse

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



Organisationale Unterstützung

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



Verfügbare Unterstützungsangebote (1)

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

Antworten			
Ermöglichen von Arbeit aus dem Homeoffice	51%	44%	46%
Flexible Arbeitszeitmodelle	42%	37%	40%
Besserer Zugang zu Sanitäreinrichtungen und Toilettenartikeln	36%	37%	28%
Flexible bzw. bedürfnisorientierte Gestaltung der Arbeitskleidung	29%	29%	28%
Klimatisierte Arbeitsplätze	22%	37%	24%
Flexible bzw. bedürfnisorientierte Organisation der Arbeitsaufgaben	20%	16%	25%
Kurse zu Entspannungstechniken	17%	14%	11%
Austauschmöglichkeiten mit anderen Frauen im Unternehmen zu den Wechseljahren	17%	21%	15%

Verfügbare Unterstützungsangebote (2)

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

Antworten			
Offene Kommunikation	11%	15%	16%
Sensibilisierung für das Thema Wechseljahre bei den Mitarbeitenden	5%	6%	8%
Sensibilisierung für das Thema Wechseljahre bei den Führungskräften	4%	5%	7%
Etablierung einer wechseljahresfreundlichen Arbeitskultur	4%	5%	5%
Informationsangebote zu den Wechseljahren	3%	4%	9%
Sportangebote speziell für Frauen in den Wechseljahren	3%	3%	3%
Psychologische Betreuung zu den Wechseljahren	3%	4%	2%
Betriebsärztliche Betreuung zu den Wechseljahren	3%	7%	3%

Hilfreiche Unterstützungsangebote (1)

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

Antworten			
Sensibilisierung für das Thema Wechseljahre bei den Führungskräften	76%	72%	65%
Etablierung einer wechseljahresfreundlichen Arbeitskultur	73%	69%	58%
Flexible Arbeitszeitmodelle	73%	70%	54%
Sensibilisierung für das Thema Wechseljahre bei den Mitarbeitenden	72%	68%	59%
Offene Kommunikation zu den Wechseljahren	72%	68%	62%
Sportangebote speziell für Frauen in den Wechseljahren	68%	64%	47%
Flexible bzw. bedürfnisorientierte Organisation der Arbeitsaufgaben	68%	62%	38%
Kurse zu Entspannungstechniken	67%	62%	50%

Hilfreiche Unterstützungsangebote (2)

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

Antworten			
Informationsangebote zu den Wechseljahren	66%	62%	60%
Betriebsärztliche Betreuung zu den Wechseljahren	66%	64%	41%
Austauschmöglichkeiten mit anderen Frauen im Unternehmen zu den Wechseljahren	64%	60%	49%
Ermöglichen von Arbeiten aus dem Homeoffice	59%	57%	45%
Psychologische Betreuung zu den Wechseljahren	59%	61%	40%
Klimatisierte Arbeitsplätze	59%	62%	55%
Besserer Zugang zu Sanitäreinrichtungen und Toilettenartikeln	41%	38%	30%
Flexible und bedürfnisorientierte Gestaltung von Arbeitskleidung	32%	32%	26%

Kontakt

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

Infos zum Projekt:

[*https://www.ifaf-berlin.de/projekte/menosupport*](https://www.ifaf-berlin.de/projekte/menosupport)

[*https://blog.hwr-berlin.de/menosupport/*](https://blog.hwr-berlin.de/menosupport/)

[*https://blog.hwr-berlin.de/menosupportaustria/*](https://blog.hwr-berlin.de/menosupportaustria/)

[*https://blog.hwr-berlin.de/menosupportsuisse/*](https://blog.hwr-berlin.de/menosupportsuisse/)



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



Gefördert durch



IFAB Institut für angewandte
Forschung Berlin

Senatsverwaltung
für Wissenschaft,
Gesundheit und Pflege

BERLIN

