

# Forschungsprojekt MenoSupportAustria

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

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

5.9.2024



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

wechsel<sup>WECHSELWEISE.NET</sup>  
weise

# MenoSupport Austria

- 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



# Wechseljahre am Arbeitsplatz – Online-Befragung

- Replikation der deutschlandweiten Befragung im Rahmen des Forschungsprojekts MenoSupport ([www.ifaf-berlin.de/projekte/menosupport](http://www.ifaf-berlin.de/projekte/menosupport))
- Bereinigte Stichprobe: 1720 Teilnehmerinnen
- Erhebungszeitraum: 01/2024 – 03/2024
- 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 Österreich lebend und innerhalb der letzten 5 Jahre in einem Angestelltenverhältnis]



52,8%  
vollzeitbeschäftigt  
  
40,2%  
teilzeitbeschäftigt



46% Hochschulabschluss  
  
24,4% Matura  
  
11,6% abgeschlossene Lehre  
  
10,2% Berufsbildende  
mittlere Schule ohne Matura



n=1720  
  
[38 - 74 Jahre]  
  
Mittelwert = 52 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 – Selbsteinschätzung

---

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

	% der Befragten
sehr gering	1,9%
eher gering	5,1%
mittelmäßig	28,5%
eher gut	42,1%
sehr gut	22,4%
Gesamt	100,0%

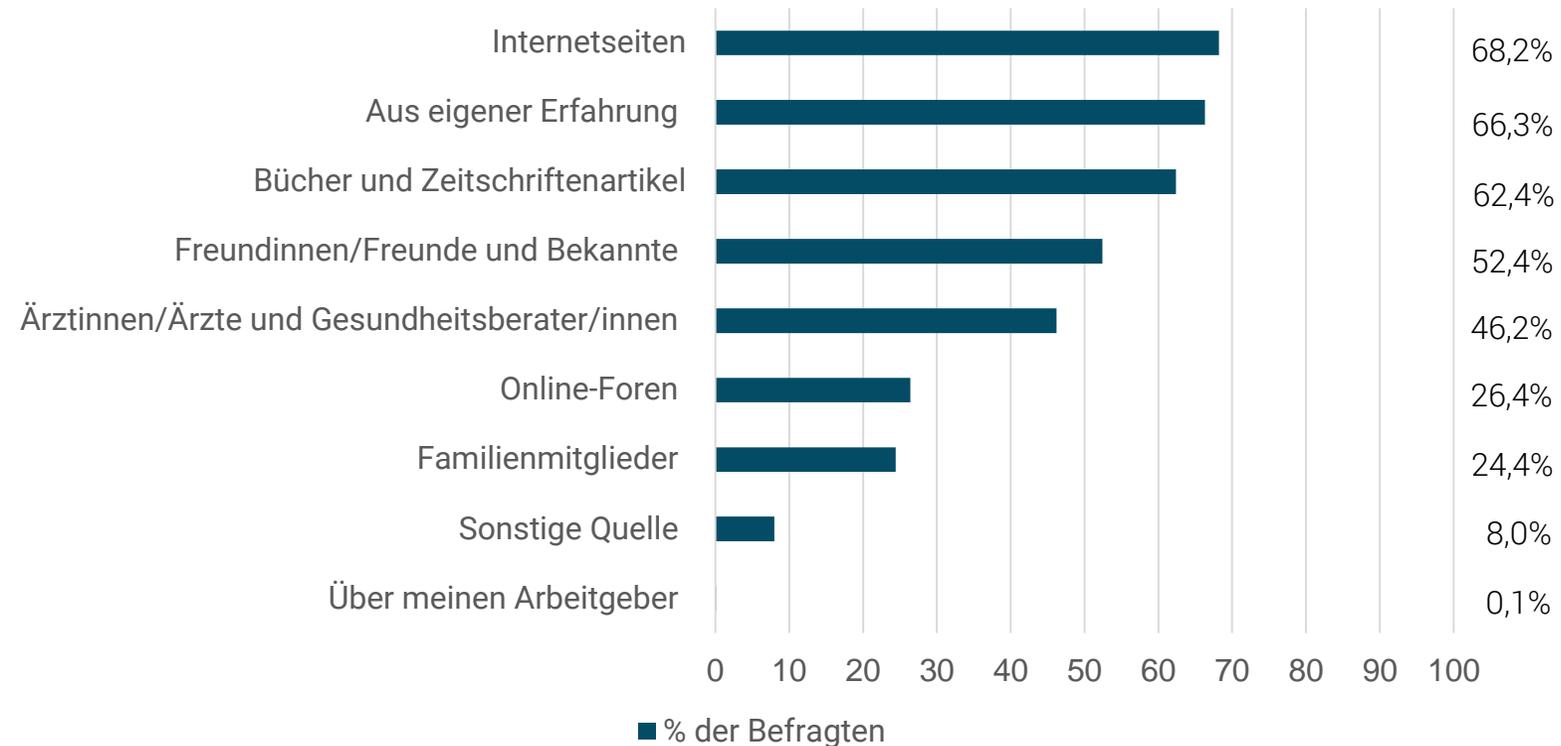
n=1720



# Wissensquellen zum Thema Wechseljahre

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

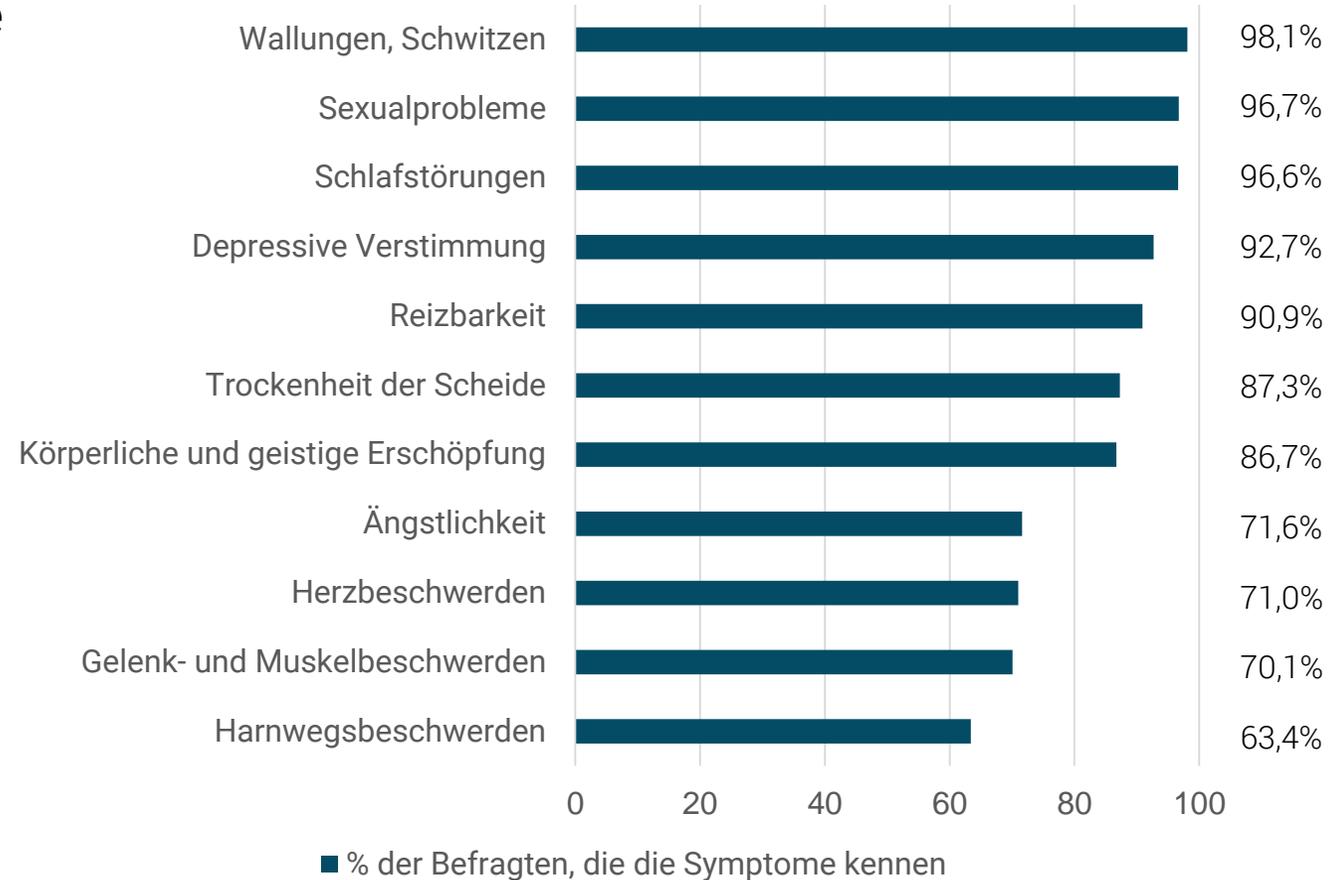
n=1720



# Wissen über mögliche Wechseljahressymptome

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

[Abfrage der Symptome der Menopause Rating Scale, n=1720]



# 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	36,8%
Stimme eher nicht zu	23,0%
Teils / teils	24,0%
Stimme eher zu	12,3%
Stimme voll und ganz zu	3,9%
Gesamt	100,0%

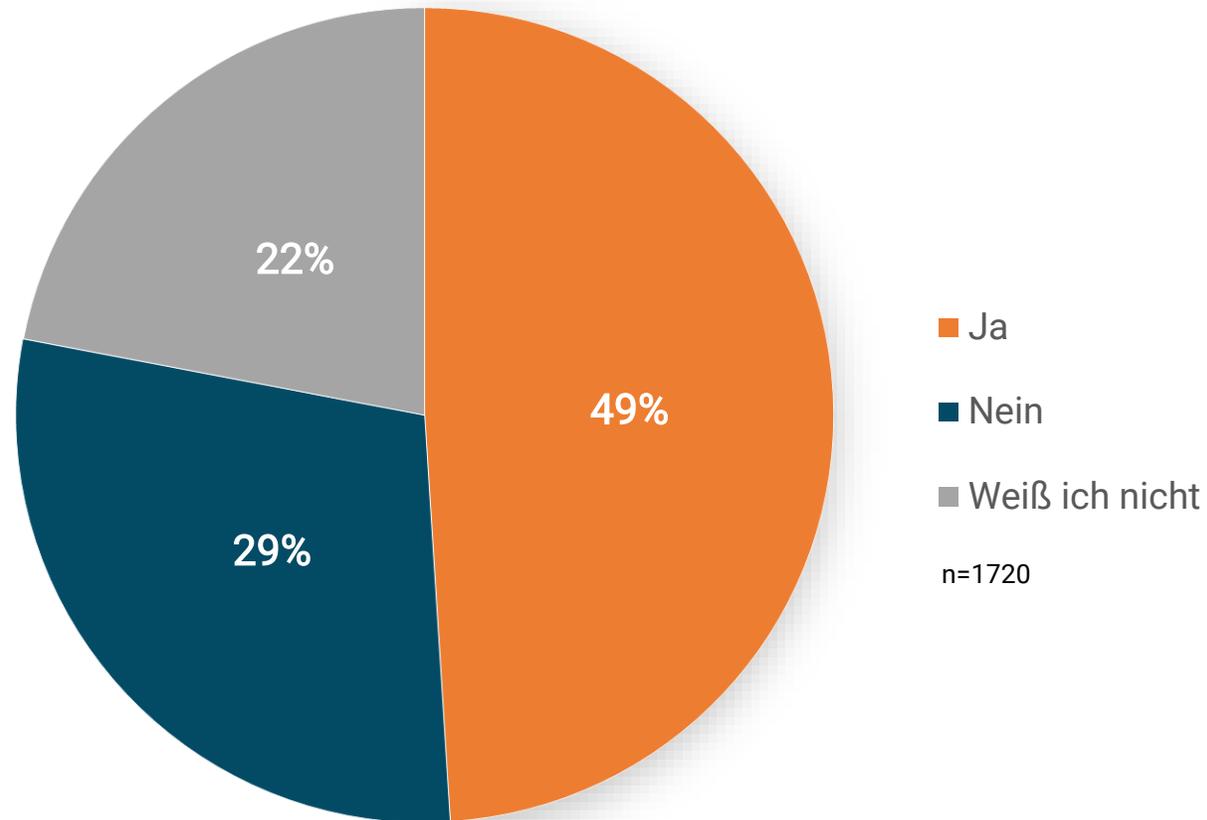
n=1720



# 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	39,8%
selten	33,1%
gelegentlich	24,6%
oft	2,3%
immer	0,1%
Gesamt	100,0%

n=1720



# Kommunikation – Präferenzen

---

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

	% der Befragten
Stimme überhaupt nicht zu	3,4%
Stimme eher nicht zu	5,8%
Teils / teils	25,9%
Stimme eher zu	28,7%
Stimme voll und ganz zu	36,2%
Gesamt	100,0%

n=1720



# Ergebnisse

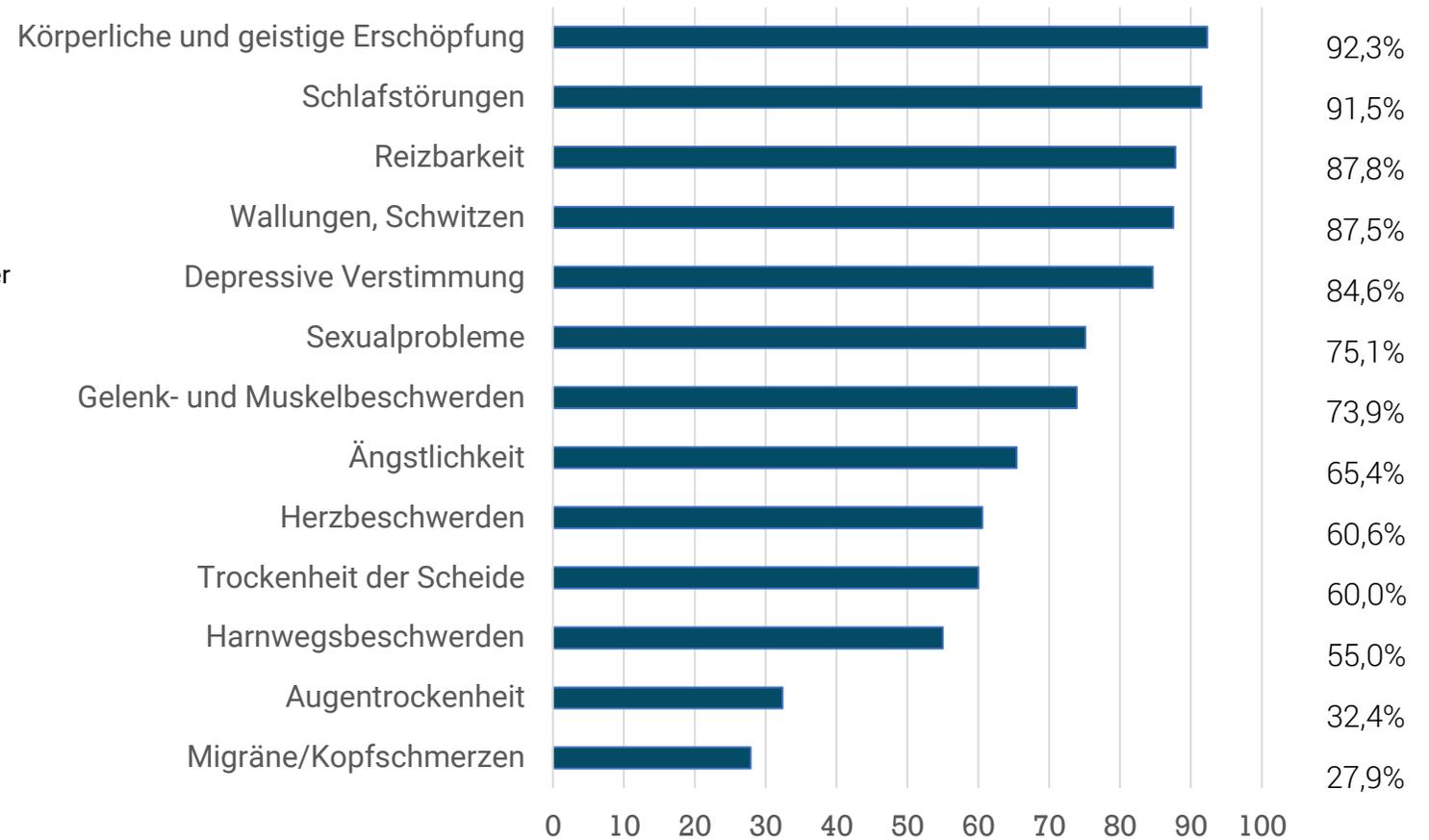
1. Demografische Daten
2. Wissensstand der Befragten
3. Arbeitsumfeld und Kommunikation
4. Beeinträchtigung im Arbeitskontext
5. Karriereentscheidungen
6. Emotionales Wohlbefinden
7. Bewältigungsstrategien
8. Organisationale Unterstützung



# Wechseljahressymptome

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

[Abfrage der Symptome der Menopause Rating Scale und zwei weiterer Symptome (Augentrockenheit, Migräne/Kopfschmerzen), n=1612]



■ % der Befragten, die die Symptome erlebt haben

# 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 Sie am Arbeitsplatz negativ beeinflusst hat.“

- Körperliche und geistige Erschöpfung (71,4%)
- Schlafstörungen (61,9%)
- Wallungen, Schwitzen (58,5%)
- Reizbarkeit (50,1%)
- Depressive Verstimmung (40,6%)

Top 5

- Gelenk- und Muskelbeschwerden (33,9%)
- Migräne/Kopfschmerzen (23,7%)
- Augentrockenheit (25,5%)
- Ängstlichkeit (22,6%)
- Herzbeschwerden (20,9%)
- Harnwegsbeschwerden (13,2%)
- Trockenheit der Scheide (2,6%)
- Sonstiges Symptom (6,3%)

n=1594



# Einfluss auf die Arbeitsfähigkeit

---

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

- Ich konnte mich weniger gut konzentrieren (66,4%)
- Ich habe mich gestresster gefühlt (64,1%)
- Ich war ungeduldiger/gereizter gegenüber anderen (45,5%)
- Ich hatte weniger Selbstbewusstsein bezüglich meiner Fähigkeiten (32,2%)
- Ich hatte psychische Probleme (z.B. depressive Verstimmungen, Ängste) bei der Ausübung meiner Tätigkeit (29,5%)
- Ich hatte physische Probleme (z.B. Schmerzen, Unwohlsein) bei der Ausübung meiner Tätigkeit (25,2%)
- Die Wechseljahre haben meine Arbeit nicht beeinflusst (10,6%)
- Die Wechseljahre haben meine Arbeit verbessert (1%)

n=1594

Top 4



# Einfluss auf die Arbeitsfähigkeit (Deutschland 2023)

---

„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

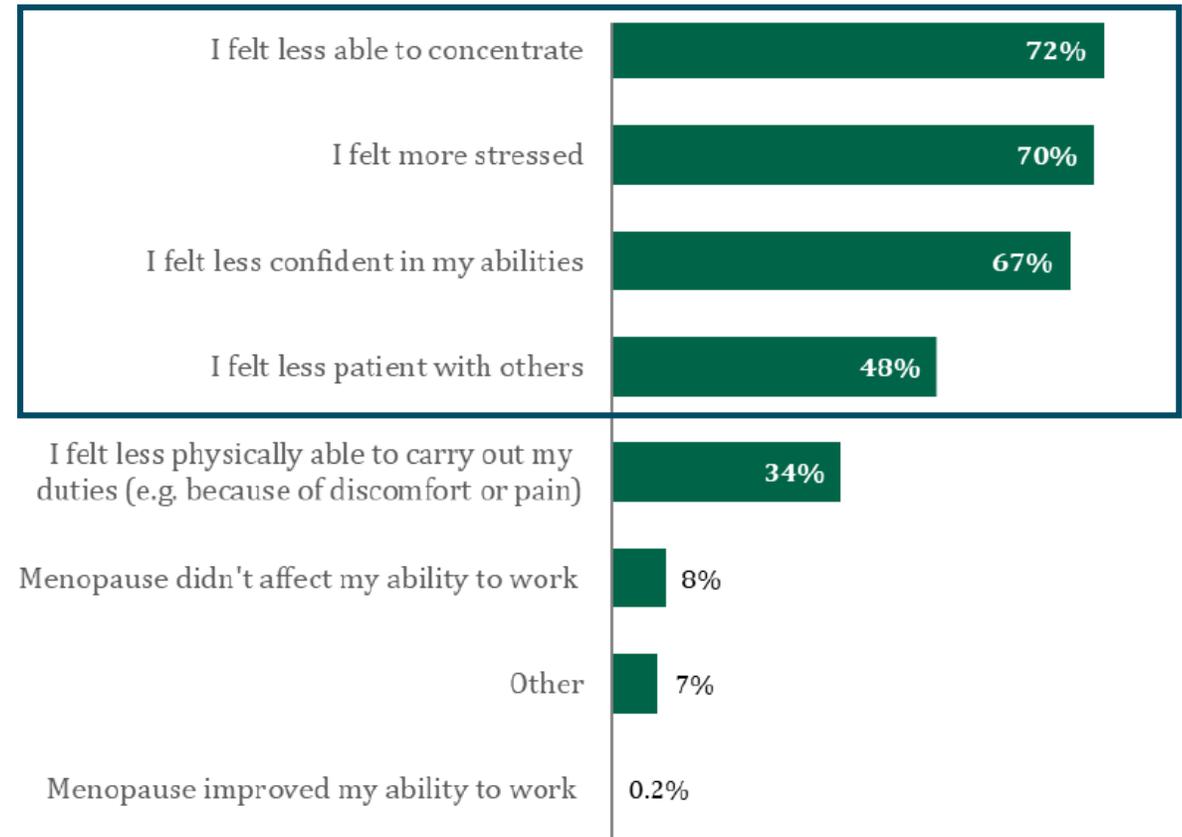


# Einfluss auf die Arbeitsfähigkeit (UK 2021)

Ähnliche Ergebnisse in Österreich, 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 den Befragungen in Österreich und Deutschland, in der britischen Studie nicht mit abgefragt)

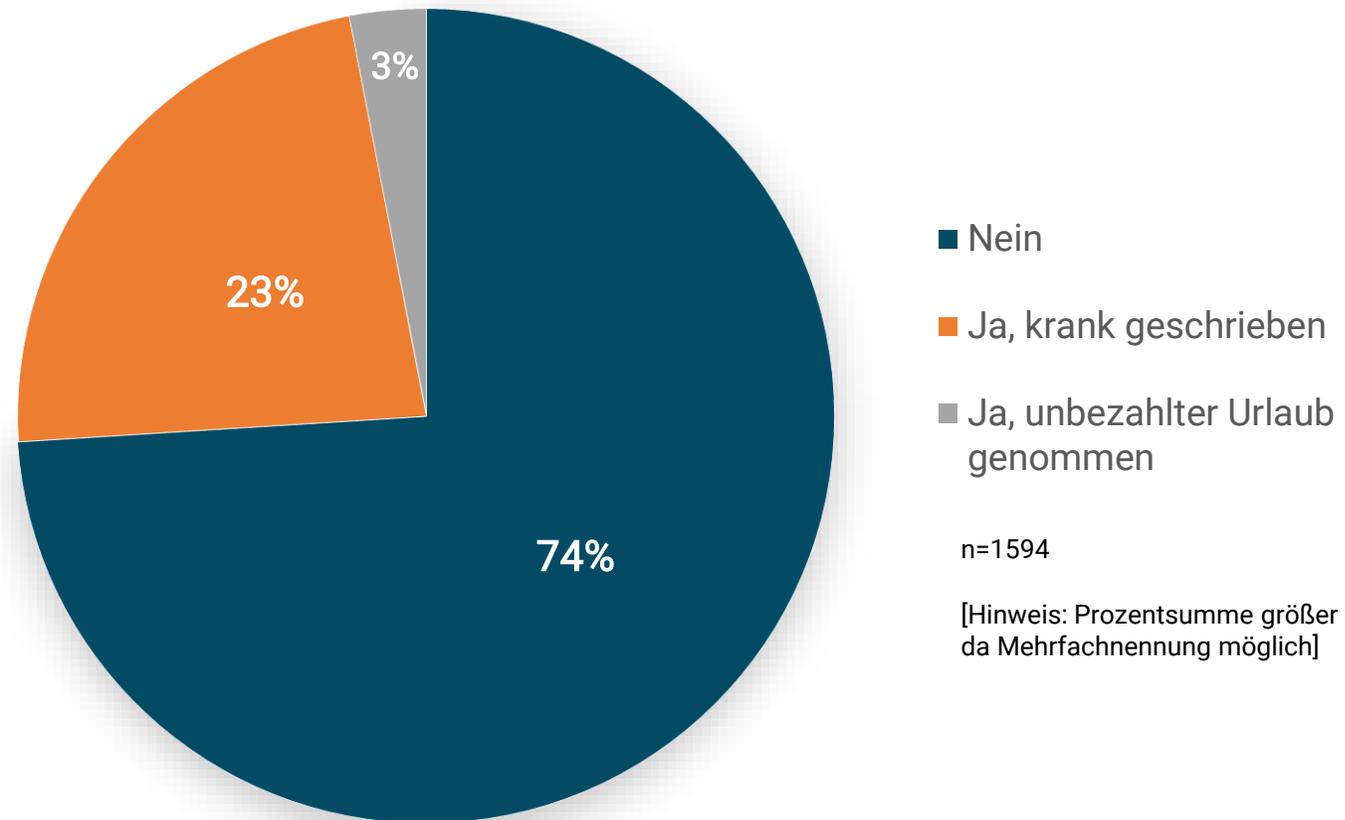
5. In what way did your menopause symptoms affect your ability to work?



n=2161

# 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. 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)

- Nein, bisher nicht (59,5%)
- Ja, Stunden zu reduzieren (20,8%)
- Ja, eine Auszeit von der Arbeit zu nehmen (15,2%)
- Ja, die Stelle zu wechseln (12,5%)
- Ja, früher in den Ruhestand zu gehen (8,3%)
- Ja, auf anderes (5,7%)
- Ja, Beförderung auszuschlagen (4,1%)
- Ja, Stunden zu erhöhen (2,4%)
- Ja, Beförderung anzunehmen (1%)
- Ja, später in den Ruhestand zu gehen (0,1%)

n=1594



# Einfluss auf Karriereentscheidungen – Alter > 55 J.

---

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

- Nein, bisher nicht (58,9%)
- Ja, Stunden zu reduzieren (22,1%)
- Ja, eine Auszeit von der Arbeit zu nehmen (13,3%)
- Ja, die Stelle zu wechseln (8,8%)
- Ja, früher in den Ruhestand zu gehen (14,4%)
- Ja, auf anderes (6,2%)
- Ja, Beförderung auszuschlagen (2,8%)
- Ja, Stunden zu erhöhen (2,3%)
- Ja, Beförderung anzunehmen (0,8%)
- Ja, später in den Ruhestand zu gehen (0,6%)

n=353



# Ergebnisse

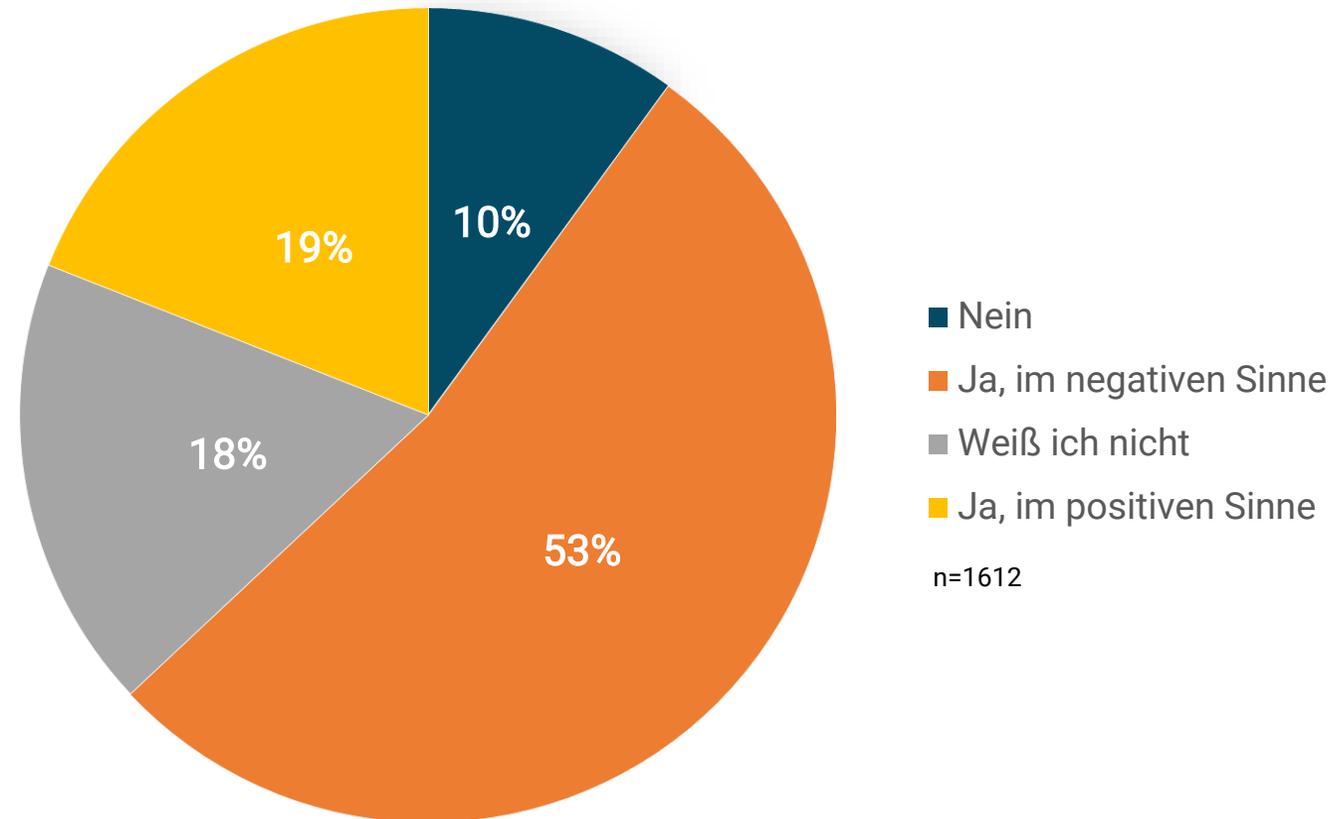
1. Demografische Daten
2. Wissensstand der Befragten
3. Arbeitsumfeld und Kommunikation
4. Beeinträchtigung im Arbeitskontext
5. Karriereentscheidungen
- 6. Emotionales Wohlbefinden**
7. Bewältigungsstrategien
8. Organisationale Unterstützung



# Wechseljahre und Emotionen (1)

---

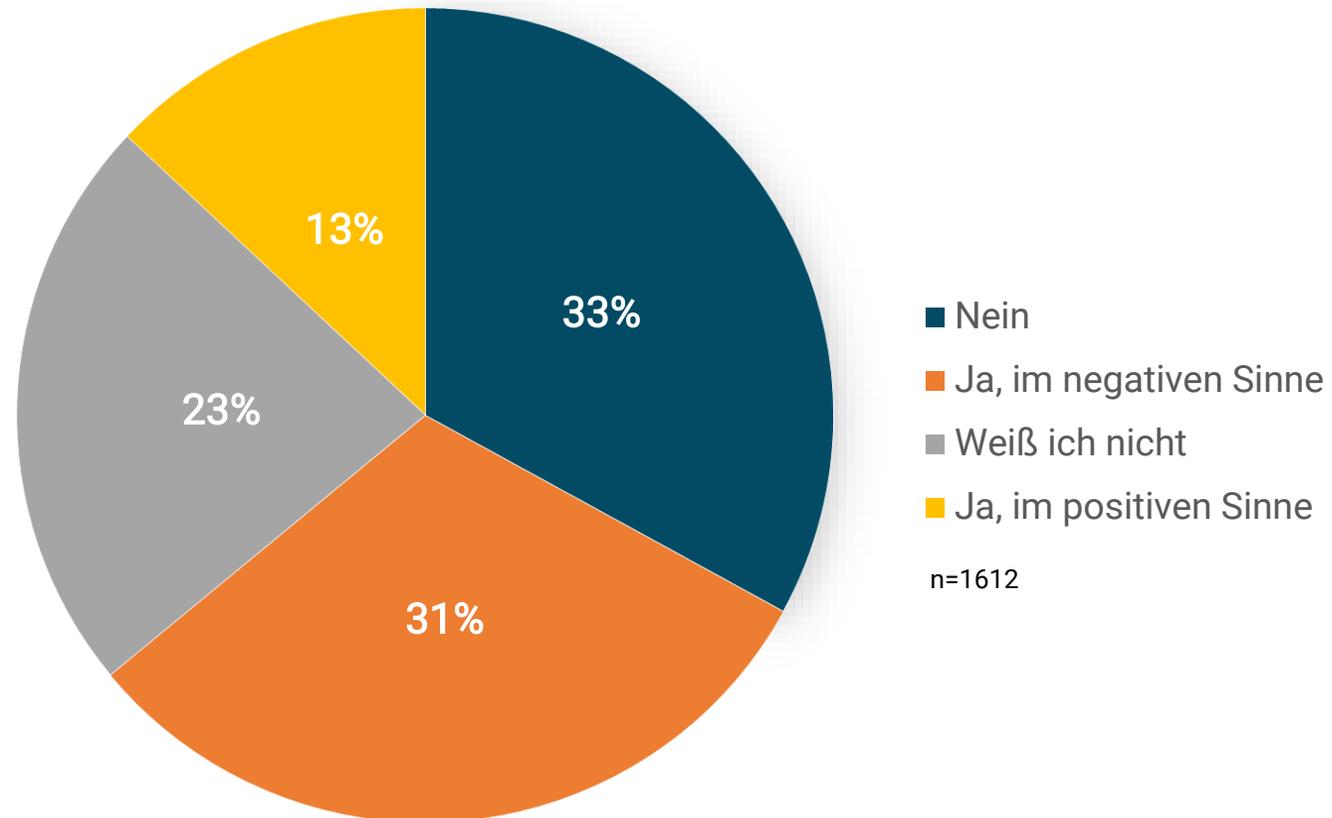
„Waren oder sind die Wechseljahre für Sie ein emotionaler Prozess?“



# Wechseljahre und Emotionen (2)

---

„Beeinflusst Ihre emotionale Erfahrung der Wechseljahre Ihre Arbeit?“



# Emotionales Wohlbefinden

---

- 47,5% fühlen sich mit dem Thema Wechseljahre am Arbeitsplatz allein gelassen\*
- Für 42,6% der Befragten haben die Wechseljahre das Selbstwertgefühl negativ beeinflusst\*
- 37,1% gehen offen mit sichtbaren Wechseljahresbeschwerden (z. B. Hitzewallungen und Schweißausbrüche) am Arbeitsplatz um\*\*
- 22,9% befürchten, benachteiligt zu werden, wenn andere im Unternehmen wissen, dass sie Wechseljahresbeschwerden haben\*\*
- 22% fühlen sich am Arbeitsplatz weniger wertgeschätzt als männliche Kollegen im gleichen Alter\*
- 25,1% fühlen sich am Arbeitsplatz weniger wertgeschätzt als jüngere Kolleginnen\*

\* n=1612 \*\* n=1594



# 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)

	% der Befragten
Sport	53,5%
Ärztliche Beratung	51,6%
Nahrungsergänzungsmittel	51,3%
Pflanzliche Heilmittel	51,1%
Ernährungsumstellung	33,8%
Yoga	33,4%
Entspannungstechniken	34,4%
Hormonersatztherapie	25,2%
Meditation	25,2%
Beckenbodengymnastik	22,0%
Physiotherapie	18,3%
Psychotherapie	17,9%
Homöopathie	17,0%
Chinesische Medizin/Akupunktur	12,7%
Aromatherapie	9,7%

n=1594

# Ergebnisse

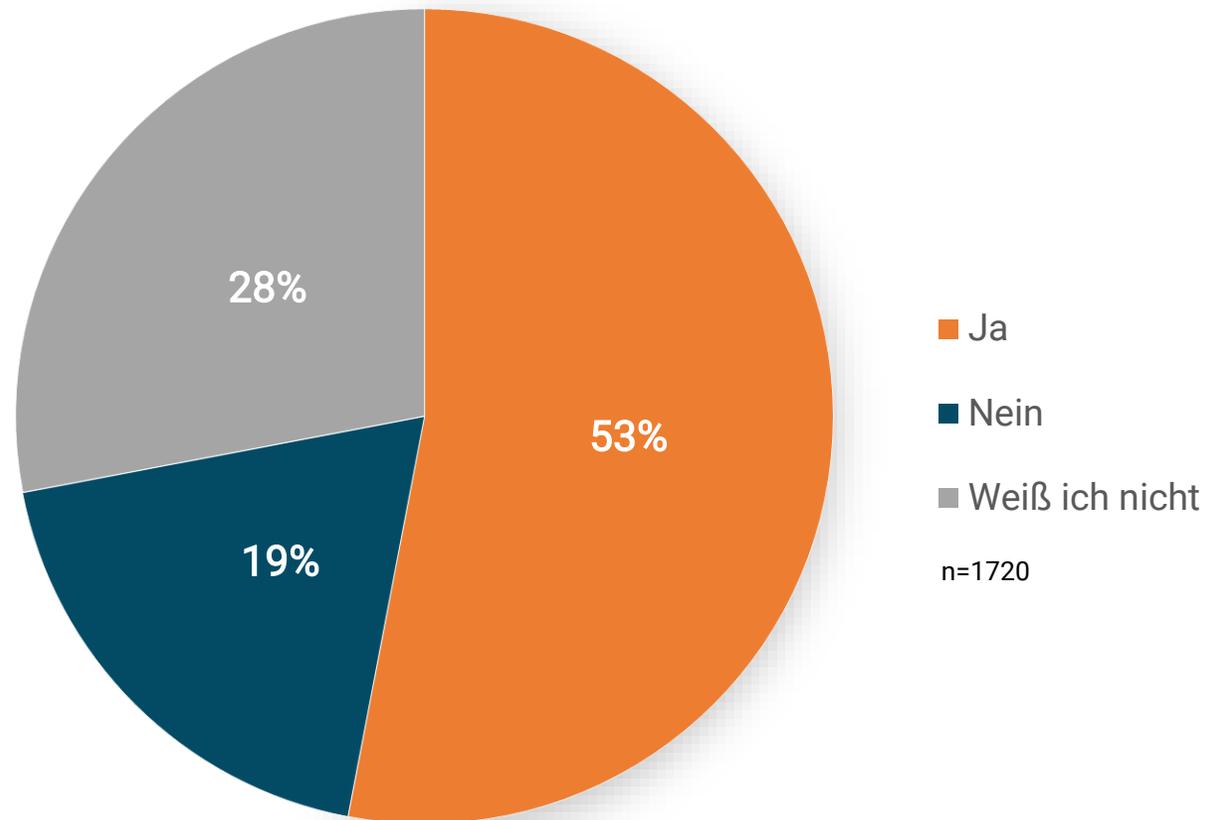
1. Demografische Daten
2. Wissensstand der Befragten
3. Arbeitsumfeld und Kommunikation
4. Beeinträchtigung im Arbeitskontext
5. Karriereentscheidungen
6. Emotionales Wohlbefinden
7. Bewältigungsstrategien
8. Organisationale Unterstützung



# Organisationale Unterstützung

---

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



# Verfügbare Unterstützungsangebote

---

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

- Ermöglichen von Arbeit aus dem Homeoffice (43,5%)
- Besserer Zugang zu Sanitäreinrichtungen und Toilettenartikeln (37,3%)
- Klimatisierte Arbeitsplätze (37%)
- Flexible Arbeitszeitmodelle (36,4%)
- Flexible bzw. bedürfnisorientierte Gestaltung der Arbeitskleidung (28,5%)
- Austauschmöglichkeiten mit anderen Frauen im Unternehmen zum Thema Wechseljahre (21,2%)
- Flexible bzw. bedürfnisorientierte Organisation der Arbeitsaufgaben (16,1%)
- Offene Kommunikation zum Thema Wechseljahre (14,8%)
- Kurse zu Entspannungstechniken (14%)
- Betriebsärztliche Betreuung zum Thema Wechseljahre (6,5%)
- Sensibilisierung für das Thema Wechseljahre bei den Mitarbeitenden (6%)
- Sensibilisierung für das Thema Wechseljahre bei den Führungskräften (5,2%)
- Etablierung einer wechseljahresfreundlichen Arbeitskultur (4,9%)
- Informationsangebote zum Thema Wechseljahre (4,1%)
- Sportangebote speziell für Frauen in den Wechseljahren (3,2%)
- Psychologische Betreuung zum Thema Wechseljahre (3,8%)

n=1720



# 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 (72,2%)
- Flexible Arbeitszeitmodelle (70%)
- Etablierung einer wechseljahresfreundlichen Arbeitskultur (69,1%)
- Offene Kommunikation zum Thema Wechseljahre (68,1%)
- Sensibilisierung für das Thema Wechseljahre bei den Mitarbeitenden (67,5%)
- Betriebsärztliche Betreuung zum Thema Wechseljahre (64%)
- Sportangebote speziell für Frauen in den Wechseljahren (64%)
- Klimatisierte Arbeitsplätze (62,2%)
- Flexible bzw. bedürfnisorientierte Organisation der Arbeitsaufgaben (62,2%)
- Kurse zu Entspannungstechniken (62,1%)
- Informationsangebote zum Thema Wechseljahre (61,8%)
- Psychologische Betreuung zum Thema Wechseljahre (61,1%)
- Austauschmöglichkeiten mit anderen Frauen im Unternehmen zum Thema Wechseljahre (60,2%)
- Ermöglichen von Arbeit aus dem Homeoffice (56,7%)
- Besserer Zugang zu Sanitäreinrichtungen und Toilettenartikeln (37,7%)
- Flexible bzw. bedürfnisorientierte Gestaltung der Arbeitskleidung (32,3%)

n=972-1665 (berücksichtigt wurden Antworten der Befragten, bei denen das jeweilige Angebot nicht verfügbar war)



# Kontakt

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

Julia Memmert  
Julia.Memmert@hwr-berlin.de

Infos zum Projekt:  
*[www.blog.hwr-berlin.de/menosupportaustria](http://www.blog.hwr-berlin.de/menosupportaustria)*