

# Gestresst und depressiv?

Junge Menschen seelisch stark unter Druck

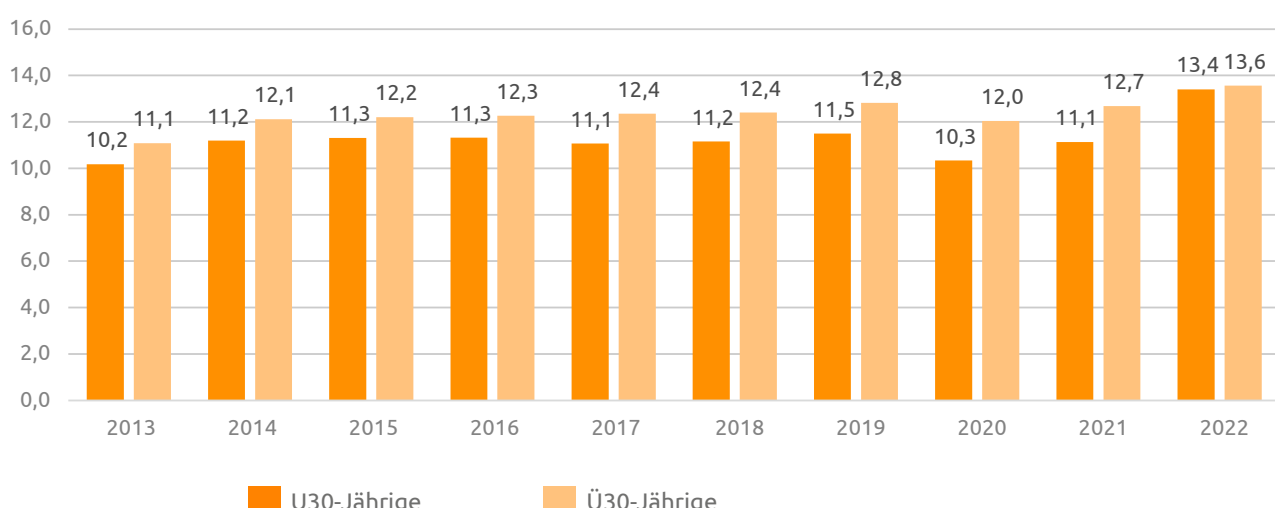
Grafik des Monats September 2023



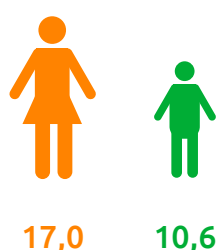
Die AU-Fälle aufgrund psychischer Diagnosen rangieren seit Jahren auf hohem Niveau.

Zu Beginn der Pandemie im Jahre 2020 reduzierten sie sich leicht, nahmen seitdem aber wieder stetig zu. Vor allem von 2021 auf 2022 war ein Anstieg festzustellen, der sich insbesondere bei den Beschäftigten unter 30 Jahren zeigt (+20,7%).

## Psychische Erkrankungen – AU-Fälle je 100 Versichertenjahre



Auffällig sind vor allem die geschlechtsspezifischen Unterschiede: 2022 waren bei den weiblichen Beschäftigten unter 30 Jahren deutlich mehr AU-Fälle zu verzeichnen als bei jüngeren Männern. Affektive Störungen wie z.B. Depressionen oder Essstörungen werden bei Frauen grundsätzlich häufiger diagnostiziert; die Pandemie hat diese Tendenz offenbar weiter verstärkt.

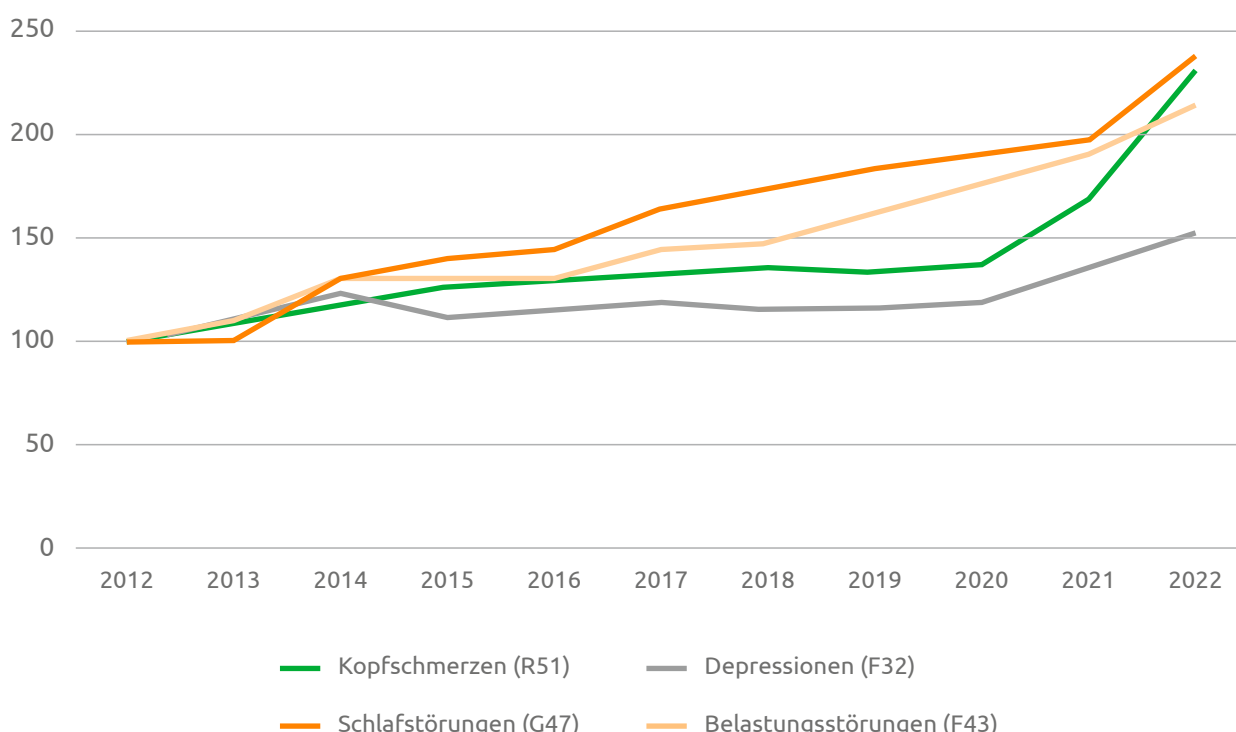


AU-Fälle durch psychische Erkrankungen bei U30-Jährigen (nach Geschlecht)

Hinzu kommt, dass Frauen sich nach wie vor in psychischen Krisen eher Hilfe holen als Männer. Auch nutzen die Geschlechter tendenziell unterschiedliche Strategien, mit psychosozialen Stress umzugehen. Während junge Männer eher dazu neigen, in virtuelle Welten abzutauchen („Gamer“), suchen junge Frauen häufig verstärkt soziale Vergleichsportale (TikTok, Instagram etc.) auf, was das Gefühl der eigenen Unzulänglichkeit weiter verstärken kann.

Betrachtet man ausgewählte Diagnosen, die mit mentalem Wohlbefinden in Zusammenhang stehen können, dann lässt sich innerhalb der letzten zehn Jahre bei allen Diagnosen ein erkennbarer Anstieg der AU-Tage feststellen. Während bei Belastungsstörungen und Schlafstörungen eine kontinuierliche Zunahme zu verzeichnen ist, sind die AU-Tage aufgrund depressiver Episoden und Kopfschmerzen vor allem zu Beginn der Corona-Pandemie noch einmal deutlich angestiegen.

## Prozentuale Erhöhung der AU-Tage bei ausgewählten Diagnosen (2012 = 100%)



Den höchsten prozentualen Anstieg in den letzten zehn Jahren gab es bei den AU-Tagen infolge von Schlafstörungen (+ 137%) sowie bei den Fehltagen durch Kopfschmerzen (+131%).

Offenbar hat der Krisenmodus der letzten Jahre die jüngere Generation besonders stark belastet. Die Zeit des Berufseinstiegs kann eine psychisch vulnerable Phase sein, in der junge Menschen beispielsweise mit Veränderungen wie Wohnortwechsel oder weniger stabilen sozialen Bindungen konfrontiert sind und in einem neuen Lebensabschnitt „ankommen“ müssen. Daher haben viele jüngere Menschen die Lockdowns und die damit einhergehenden sozialen, sportlichen und kulturellen Beschränkungen in der Coronazeit als besonders belastend erlebt. Gleichzeitig nahm in dieser Phase die Screentime bei vielen Menschen zu – die intensive Nutzung beispielsweise von Social Media-Plattformen kann neben Kopfschmerzen und Schlafstörungen auch depressive Verstimmungen und Angststörungen begünstigen.

In der Folge der Pandemie hat die seelische Belastung durch globale Bedrohungen wie Krieg und Klimawandel weiter zugenommen, insbesondere die jüngere Generation leidet verstärkt unter Ängsten und psychischen Krisen. Jedoch gibt es auch einen positiven Aspekt: die so genannte Generation Z ist der Thematik psychischer Erkrankungen gegenüber aufgeschlossener als jede andere Generation zuvor – das Thema ist kein Tabu mehr und die Bereitschaft, über psychische Probleme zu sprechen und sich Unterstützung zu suchen, ist bei jungen Menschen hoch.

Die Beraterinnen und Berater des BGF-Instituts unterstützen Ihre Beschäftigten dabei, psychische Belastungen zu reduzieren und Coping-Strategien zu erlernen, um ihre mentale Widerstandskraft zu stärken. Sprechen Sie uns gerne an.

### Quellen

- Psychische Probleme: Ist Generation Z häufiger betroffen? (praktischerarzt.at)
- Psychische Störungen: Mehr junge Frauen müssen ins Spital (nzz.ch)
- <https://arbeitsmarkt-integration.ch/generation-z-akzeptiert-psychische-erkrankungen-eher/>
- Der Einfluss sozialer Medien auf die Psyche (aok.de)
- Krieg, Klimawandel, Pandemie: Was Krisen mit jungen Menschen machen | tagesschau.de