

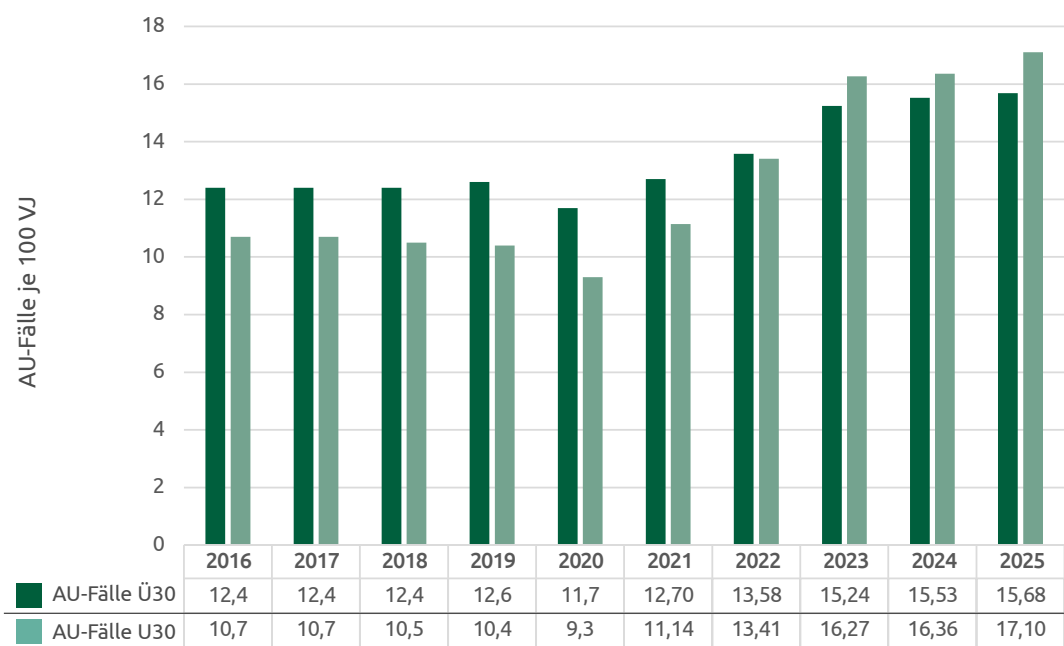
Mentale Belastung im Job

Junge Berufstätige fallen immer häufiger wegen psychischer Erkrankungen aus



Grafik des Monats September 2026

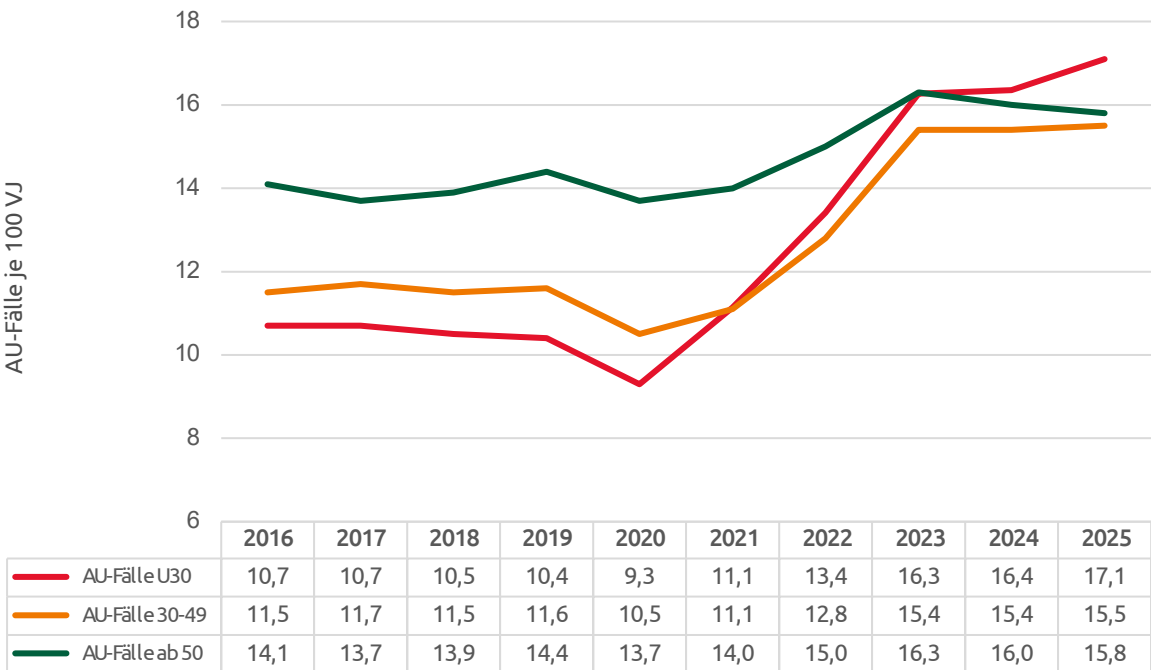
Vergleich der AU-Fälle Ü30 und U 30 im Zeitverlauf



Immer wieder ist aktuell von der psychischen Gesundheit jüngerer Beschäftigter die Rede. Schaut man auf die Arbeitsunfähigkeitsfälle durch psychische Erkrankungen in den letzten zehn Jahren, so fällt auf, dass diese bei den Beschäftigten U30 besonders stark zugenommen haben.

Bis 2022 lagen bei den über 30-Jährigen mehr AU-Fälle durch psychische Diagnosen vor, seit 2023 hat sich das Verhältnis der beiden Altersgruppen jedoch umgekehrt. Gleichzeitig zeigen Befragungsdaten des RKI-Panels, dass der geringste und der höchste Wert beim psychischen Wohlbefinden jeweils in der Gruppe der 18- bis 29-Jährigen zu finden ist. Nur 5,1 % der Menschen U30 stuften ihr psychisches Wohlbefinden als hoch ein, 37,7 % bezeichneten es als gering.¹

AU-Fälle im Zeitverlauf nach Altersgruppen



Generell ist bei den AU-Fallzahlen aufgrund psychischer Erkrankungen in den letzten zwanzig Jahren ein Aufwärtstrend festzustellen. Betrachtet man speziell die Entwicklung der letzten zehn Jahre nach Altersgruppen, so stechen auch hier besonders die unter 30-Jährigen hervor: Während sie vor 2021 noch die wenigsten AU-Fälle aufwiesen, haben sie zunächst die mittlere Altersgruppe und 2023 auch die über 50-Jährigen eingeholt.

Für diesen Trend sind mehrere Ursachen denkbar. Die Altersgruppe der unter 30-Jährigen sieht sich in einer prägenden Lebensphase (Ausbildung, Berufseinstieg) durch tiefgreifende Krisen belastet. Studien belegen eine anhaltende psychische Belastung durch die Nachwirkungen der Corona-Pandemie, Inflation, die Klimakrise und globale Konflikte.

Darüber hinaus gehen junge Menschen deutlich offener mit mentalen Problemen um als ältere Generationen. Sie erkennen Symptome wie Depressionen oder Angstzustände früher und sind bei seelischen Leiden eher bereit, ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Bei den Ausfalltagen aufgrund psychischer Erkrankungen liegen die Werte der älteren Beschäftigten hingegen weiterhin über denen der Jüngeren und steigen mit zunehmendem Alter immer weiter an. Gerade bei psychischen Erkrankungen sind die Genesungszeiten bei Älteren oft länger oder gehen mit anderen chronischen Krankheitsbildern einher, welche Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden dauerhaft beeinträchtigen können.

Betriebliche Gesundheitsförderung kann dazu beitragen, Fehltag durch psychische Erkrankungen zu reduzieren. Wir unterstützen Sie mit passgenauen Angeboten beispielsweise zu Stressmanagement, Life Balance, positiver Psychologie oder gesunder Führung. Sprechen Sie uns gerne an.

¹ Daten des RKI-Panels „Gesundheit in Deutschland“ 2024, psychisches Wohlbefinden [GBE - Psychisches Wohlbefinden \(ab 18 Jahre\)](#)

² Vgl. [Rheinlandbericht 2026](#), S.13f

³ https://www.uke.de/allgemein/presse/pressemitteilungen/detailseite_174656.html