



Junge Generation am Abgrund?

Was wie eine alarmierende Überspitzung klingt, ist bittere Realität: Laut DAK-Gesundheitsreport 2025 leiden mehr als ein Viertel aller Beschäftigten unter 30 Jahren aktuell an depressiven Symptomen – bei den 18- bis 24-Jährigen sogar 37 Prozent (2024, IGES-Institut im Auftrag der DAK) ([DAK Gesundheit Home](#)).

„Burn-out ist so ein bisschen die neue Pandemie bei den Jüngeren“, warnt Prof. Dr. Volker Nürnberg, einer der Mitherausgeber des Reports ([DAK Gesundheit Home](#)). Ergänzend bestätigen andere Erhebungen: 61 Prozent der Bundesbürger fürchten einen Burn-out, und 18 Prozent der 18- bis 29-Jährigen erlitten in den letzten zwölf Monaten tatsächlich eine Burn-out-Diagnose ([MDR](#)).

Corona hat Narben hinterlassen

Nicht nur die Suizidgedanken, auch der Umgang mit Krankheit hat sich bei der Generation Z radikal verändert: Über die Hälfte ist heute vorsichtiger im Umgang mit Infekten, ein Viertel lässt sich bei Erkältungssymptomen krankschreiben, um ein Aufflammen der Beschwerden zu verhindern ([DAK Gesundheit Home](#)). Gleichzeitig liegt ihr Krankenstand mit 4,7 Prozent zwar unter dem aller Versicherten (5,4 Prozent), doch zahlenmäßig registrierte die DAK 42 Prozent mehr Krankheitsfälle – eine gestiegene Frequenz bei verkürzter Ausfalldauer ([DAK Gesundheit Home](#)).

Generationenkonflikte als zusätzlicher Stressor

Während oft von einer pazifistischen „Wunsch-Work-Life-Balance“ fantasiert wird, sieht die Realität anders aus: Fast 28 Prozent der Gen Z berichten von Spannungen mit älteren Kolleginnen und Kollegen in ihrem Betrieb – am deutlichsten im Gesundheits- und Erziehungswesen ([DAK Gesundheit Home](#)). Jede/r Vierte empfindet diese Konflikte als stark belastend; das Potenzial für Frust und Rückzug ist gewaltig ([DAK Gesundheit Home](#)).

Unterstützung statt Vorwürfe

Wer die Generation Z als „zu sensibel“ abschreibt, verkennt die Dimension eines strukturellen Problems: Es geht nicht um Faulheit, sondern um eine Fluchtreflexreaktion gegen Dauerstress.

Arbeitgeber und Politik sollten jetzt Rahmenbedingungen schaffen, die Resilienz fördern statt zermürben. Angefangen bei betrieblichen Gesundheits- und Präventionsprogrammen, die echte Dialogräume herstellen, bis hin zu Mentoring-Modellen, die jungen Berufseinsteigern das Gefühl geben: Ich werde gesehen, ich werde gehört.

Nur wer heute in die psychische Widerstandskraft der jungen Generation investiert, kann die Fachkräfte von morgen halten – und unsere Gesellschaft vor einer (weiteren) sozialen Zerreißprobe bewahren.