MedWiss.Online

Studie: Jeder zweite junge Mensch zieht sich bei Stress zurück

Gesellschaftliche Entwicklungen und Erwartungsdruck belasten die 14- bis 34-Jährigen

Villingen-Schwenningen – Acht von zehn jungen Bundesbürgern fühlen sich oft gestresst. Mit gravierenden Folgen: Neben mentaler Erschöpfung und Schlafproblemen führt Stress bei 55 Prozent der Betroffenen dazu, sich zurückzuziehen. Das geht aus der repräsentativen Studie „Zukunft Gesundheit 2026“ der vivida bkk und ihrer Stiftung „Die Gesundarbeiter – Zukunftsverantwortung Gesundheit“ hervor. Für die Studie wurden 1.045 Personen im Alter von 14 bis 34 Jahren befragt.

Die Auslöser für Stress sind dabei unterschiedlich. Neben Arbeit, Schule oder Ausbildung fühlt sich die Mehrheit (57 Prozent) der jungen Menschen auch durch die aktuelle gesellschaftliche und politische Lage unter Druck gesetzt. Sieben von zehn der Befragten sagen darüber hinaus, dass finanzielle Sorgen bei ihnen Stress verursachen.

Sozialer Rückzug verstärkt den Stress

„Ob Kriege, wirtschaftliche Krisen oder Klimawandel: Junge Menschen wachsen derzeit in einer Welt auf, die sich schnell verändert und von vielen Unsicherheiten geprägt ist“, erklärt Sina Kern, Gesundheitsexpertin bei der vivida bkk. „Unsere Studie zeigt, wie sehr gesellschaftliche Entwicklungen junge Menschen belasten.“

So sind 75 Prozent der Gestressten nach eigenen Angaben häufig mental erschöpft. Mehr als zwei Drittel leiden zudem unter Schlafproblemen. „Halten solche Belastungen über einen längeren Zeitraum an, fehlt in vielen Fällen auch die Energie für soziale Kontakte. Aber genau diese Isolation erhöht erneut das Stressniveau und beeinträchtigt sowohl den Körper als auch die Psyche“, ergänzt Kern.

Zwischen Selbstanspruch und Erwartungsdruck

Gleichzeitig erleben viele junge Bundesbürger im Alltag einen hohen Erwartungsdruck. Laut Studie haben 84 Prozent der Befragten den Eindruck, in vielen Lebensbereichen gleichzeitig funktionieren zu müssen. Dabei sind es vor allem die eigenen Ansprüche, die Stress auslösen: 78 Prozent sind der Ansicht, ständig an sich selbst arbeiten zu müssen. Mehr als zwei Drittel nehmen diesen Druck durch die Erwartungen anderer wahr. Auffällig: 78 Prozent der Mädchen und Frauen haben das Gefühl, nie gut genug zu sein – 15 Prozentpunkte mehr als bei den männlichen Befragten.

Stress erkennen und rechtzeitig gegensteuern

„Bei all diesen Herausforderungen ist es umso wichtiger, junge Menschen dabei zu unterstützen, Stress frühzeitig zu erkennen und Wege zu finden, ihn abzubauen. Gerade in stressigen Zeiten kann es helfen, den Kontakt zu anderen zu suchen. Oft entlastet schon ein kurzes Gespräch mit Bekannten, Freunden oder der Familie“, resümiert Kern.

Die vivida bkk bietet verschiedene Möglichkeiten an, die mentale Gesundheit zu stärken, unter anderem mit dem „Stresstelefon“ und der App „health & harmony hub“. Beim „Stresstelefon“ berät die Diplom-Psychologin Andrea Bahnsen in einem persönlichen, kostenfreien Gespräch, wie

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de

Kundinnen und Kunden besser mit Stress umgehen können. Diesem Thema widmet sich auch der Gesundheitskurs „Resilienz und Stresskompetenz“ in der App. Außerdem verweist die Krankenkasse auf die Bedeutung gemeinschaftlicher Aktivitäten. Kern betont: „Wer zum Beispiel im (Sport-)Verein aktiv ist, fördert damit nicht nur das Miteinander, sondern auch das eigene Wohlbefinden.“

Weitere Informationen unter: www.vividabkk.de/stresstelefon und www.vividabkk.de/health-harmony-hub

Über die Studie

Die vivida bkk hat gemeinsam mit ihrer Stiftung „Die Gesundarbeiter – Zukunftsverantwortung Gesundheit“ die Studie „Zukunft Gesundheit 2026“ in Auftrag gegeben. Im August 2026 wurden dazu 1.045 Bundesbürger im Alter von 14 bis 34 Jahren befragt. Die repräsentative Online-Erhebung beleuchtet, wie Druck, Selbstoptimierung und Stress den Alltag junger Menschen prägen und welche Rolle Reizüberflutung und KI bei Gesundheitsthemen spielen. Der vollständige Studienband steht auf www.vividabkk.de/studie zum Download bereit.

Kurzprofil „vivida bkk“:

Die vivida bkk ist eine bundesweit geöffnete gesetzliche Krankenkasse mit über 310.000 Kundinnen und Kunden. Rund 800 Beschäftigte arbeiten an 16 Standorten; Vorstand ist Siegfried Gänsler. Mit ihrer über 190-jährigen Unternehmensgeschichte ist die vivida bkk erfahrener Gesundheitspartner in allen Lebensphasen. Die Betriebskrankenkasse legt Wert auf eine nachhaltige Gesundheitsversorgung und stellt dabei die Gesundheitsförderung in den Mittelpunkt. Die eigene Stiftung „Die Gesundarbeiter – Zukunftsverantwortung Gesundheit“ unterstützt deshalb Präventionsprojekte, schwerpunktmäßig für Kinder und Jugendliche.

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de