

Studie: Stress belastet die Work-Life-Balance junger Bundesbürger

71 Prozent der 14- bis 34-Jährigen fühlen sich oft gestresst

Villingen-Schwenningen – Jungen Bundesbürgern ist eine gesunde Work-Life-Balance wichtig. Das zeigen die Ergebnisse der repräsentativen Studie „Zukunft Gesundheit 2024“ der *vivida bkk* und ihrer Stiftung „Die Gesundarbeiter – Zukunftsverantwortung Gesundheit“. Befragt wurden 1.150 Bundesbürger zwischen 14 und 34 Jahren.

Zwar ist für mehr als die Hälfte der jungen Menschen entscheidend, erfolgreich im Job zu sein, dennoch steht das Privatleben mit 85 Prozent an erster Stelle. Auffällig ist außerdem: Sieben von zehn Befragten fühlen sich häufig gestresst. Frauen sind dabei mit 78 Prozent besonders betroffen, bei den Männern sind es 65 Prozent. „Dieser Stress wirkt sich auf die körperliche und mentale Gesundheit der Menschen und auf ihr allgemeines Wohlbefinden aus“, sagt Sina Knöpfle, Gesundheitsexpertin der *vivida bkk*.

Die Gründe für den Stress fallen dabei unterschiedlich aus. So verursacht das Privatleben bei der Hälfte der Befragten Stress. Mehr als zwei Drittel gaben an, dass sie durch die Arbeit, Schule oder Universität gestresst sind.

Flexible Arbeitszeitmodelle sind gefragt

„Der Wunsch nach einem ausgewogenen Lebensstil scheint oft an den Herausforderungen des Alltags zu scheitern“, resümiert die Gesundheitsexpertin. Um ihren Alltag stressfreier zu gestalten, sind für 88 Prozent der befragten Personen flexible Arbeitszeiten von großer Bedeutung. 70 Prozent legen zudem Wert darauf, zumindest teilweise von zu Hause aus arbeiten zu können.

Das Gesundheitsempfinden junger Menschen sollte nach Ansicht von Knöpfle stärker berücksichtigt werden: „Die Einstellung zu Beruf und Privatleben hat sich verändert. Im Fokus stehen nun individuell gestaltbare Arbeitsbedingungen und mehr Freiräume, wie zum Beispiel mit Teilzeit oder Homeoffice. Arbeitgeber, Bildungseinrichtungen und die Politik müssen die neuen Realitäten daher erkennen und darauf reagieren. Nur so können wir eine Balance schaffen, die die Gesundheit der jungen Generation langfristig fördert.“

Gesundheitskurse und persönliche Telefonberatung

Für eine gesunde Work-Life-Balance bietet die *vivida bkk* deshalb das „Stresstelefon“ an. In einem persönlichen, kostenfreien und vertraulichen Gespräch berät die Diplom-Psychologin Andrea Bahnsen, wie Kundinnen und Kunden besser mit Herausforderungen und Stress umgehen können.

Darüber hinaus unterstützt die Krankenkasse die Balloon-App. So hilft zum Beispiel der darin enthaltene Gesundheitskurs „Stressreduktion durch Achtsamkeit“, die mentale Gesundheit der Teilnehmenden durch Achtsamkeit zu stärken und ihren Alltag entspannter zu gestalten. Vorrangig geht es dabei um Prävention. „Es ist viel effektiver, die Ursachen zu erkennen und Stress zu vermeiden, als die gesundheitlichen Folgen zu bekämpfen“, ergänzt Knöpfle.

Mehr Infos zur Balloon-App und zum „Stresstelefon“ der vivida bkk gibt es unter:
www.vividabkk.de/balloon und www.vividabkk.de/stresstelefon

Die Studie „Zukunft Gesundheit 2024 – Jungen Bundesbürgern auf den Puls gefühlt“ finden Sie als PDF hier: www.vividabkk.de/studie

Kurzprofil „vivida bkk“:

Die vivida bkk ist eine bundesweit geöffnete gesetzliche Krankenkasse mit rund 340.000 Kundinnen und Kunden. Mehr als 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.