

Gen Z durch Generationenkonflikte im Job besonders belastet

- **DAK-Gesundheitsreport untersucht Arbeitswelt der unter 30-Jährigen: Zufriedenheit, Erwartungen und Krankenstand**
- **Rund jeder vierte Beschäftigte erlebt Spannungen**
- **Pandemie hat Auswirkungen bei Krankmeldungen der Gen Z**
- **DAK-Chef Storm: „Wir brauchen eine Generationenbrücke“**

Hamburg, 15. Juli 2025. Rund jeder vierte Beschäftigte in Deutschland erlebt bei der täglichen Arbeit Generationenkonflikte. Besonders häufig sind Spannungen zwischen verschiedenen Altersgruppen im Gesundheitswesen und in Erziehungsberufen. Über alle Branchen hinweg sind junge Beschäftigte mit 28 Prozent etwas häufiger betroffen als der Durchschnitt. Ein Viertel der Jüngeren, die Generationenkonflikte erleben, fühlen sich dadurch stark oder sehr stark belastet. Das sind zentrale Ergebnisse aus dem DAK-Gesundheitsreport „Gen Z in der Arbeitswelt“. Rund 8,3 Millionen Erwerbstätige gehören zu dieser jungen Beschäftigtengruppe unter 30 Jahren. Der Report beleuchtet ihre Arbeitszufriedenheit und zeigt Aspekte im Berufsleben auf, die für die junge Generation wichtig sind. Zudem analysiert er ihre gesundheitliche Situation und ihre Krankschreibungen, die sich auch in Folge der Corona-Pandemie verändert haben. Für den repräsentativen Gesundheitsreport 2025 hat das IGES-Institut die Daten von rund 2,4 Millionen erwerbstätigen DAK-Versicherten ausgewertet. Zudem wurden mehr als 7.000 Beschäftigte durch Forsa befragt.

„Die neue DAK-Studie ist ein Seismograf der modernen Arbeitswelt: Die Ergebnisse zeigen den Handlungsbedarf auf, damit junge Beschäftigte im Job gesund und zufrieden bleiben“, sagt Andreas Storm, Vorstandschef der DAK-Gesundheit. „Die Gen Z ist stärker durch Generationenkonflikte belastet. Außerdem geht sie nachweislich anders mit Krankheiten um als ältere Beschäftigte. Es ist wichtig für Arbeitgeber, Verständnis für die junge Generation zu entwickeln und gezielt ein gesundes Miteinander in der Belegschaft zu fördern. Das Erfolgsmodell der Zukunft sind generationengemischte Teams. Wir müssen in den Unternehmen an einer Generationenbrücke arbeiten.“

28 Prozent der Gen Z berichten von Generationenkonflikten

Die Beschäftigten der Gen Z, die zwischen 1995 und 2010 geboren wurden, machen rund ein Fünftel der 43 Millionen Erwerbstätigen in Deutschland aus. Behörden und Betriebe sind zunehmend auf sie angewiesen. Gleichzeitig leiden besonders jüngere Beschäftigte im Arbeitsalltag unter Generationenkonflikten. Laut DAK-Gesundheitsreport berichten 28 Prozent der Gen Z von Spannungen zwischen verschiedenen Altersgruppen. 25 Prozent davon fühlen sich dadurch stark oder sehr stark belastet, weitere 56 Prozent sehen sich weniger stark und 19 Prozent gar nicht belastet. Im Durchschnitt aller Beschäftigten erleben 23 Prozent Generationenkonflikte und für 18 Prozent der Betroffenen sind diese Konflikte eine starke oder sehr starke Belastung bei der täglichen Arbeit.

Hohe Betroffenheit im Gesundheitswesen und Erziehungsbereich

Im Gesundheitswesen und im Erziehungsbereich ist der Anteil der Betroffenen mit jeweils 30 Prozent am größten, in der Datenverarbeitungsbranche am geringsten. Hier berichten nur 12 Prozent, dass sie zumindest hin und wieder Generationenkonflikte erleben. Über alle Branchen hinweg nehmen diejenigen am häufigsten Konflikte wahr, die als junge Beschäftigte in vornehmlich älteren Teams arbeiten und dort in der Minderheit sind. 44 Prozent der Jüngeren in älteren Teams sind betroffen, 16 Prozent sogar häufig oder sehr häufig.

Ein Viertel der Gen Z ist vollkommen zufrieden mit der Arbeit

Der Report zeigt auch: Beschäftigte, die im Joballtag von Generationenkonflikten verschont bleiben, haben eine höhere Arbeitszufriedenheit. Fast ein Drittel der Unbelasteten gibt an, vollkommen zufrieden zu sein, bei den anderen ist es nur ein Fünftel. Insgesamt zeigen aktuell 26 Prozent der unter 30-Jährigen eine hohe Arbeitszufriedenheit. Zum Vergleich: Bei einer früheren Befragung waren die damals jungen Beschäftigten noch zu 43 Prozent vollkommen zufrieden. Besonders kritisch sehen junge Beschäftigte das Arbeitsklima, die Entwicklungsmöglichkeiten und den Gesundheitsschutz.

Krankenstand der jungen Beschäftigten unter dem Durchschnitt

Laut DAK-Gesundheitsreport lag der Krankenstand der unter 30-Jährigen 2024 bei 4,7 Prozent und damit 13 Prozent unter dem der DAK-versicherten Beschäftigten insgesamt (5,4 Prozent). Junge Beschäftigte waren zwar häufiger krank (42 Prozent mehr Fälle), jedoch im Durchschnitt kürzer krankgeschrieben. Gleichzeitig berichten sie von

etwas mehr Präsentismus. Über die Hälfte (65 Prozent) hat in den zurückliegenden zwölf Monaten nach eigenen Angaben mindestens einmal krank gearbeitet (Gesamtheit: 62 Prozent). Der wichtigste Grund dafür war Rücksichtnahme auf andere Beschäftigte im Arbeitsteam. Bei über einem Drittel (36 Prozent) war auch die Sorge vor Nachteilen bei zu häufiger Krankmeldung ausschlaggebend.

Hohe Bedeutung von Atemwegserkrankungen

Unter 30-Jährige haben mehr Atemwegsfehltag (plus 95 Tage je 100 Beschäftigte) und weniger Muskel-Skelett-Probleme (minus 166 Tage je 100 Beschäftigte) als die DAK-versicherten Beschäftigten insgesamt. Psychisch bedingter Arbeitsausfall spielt in der Gen Z eine größere Rolle als beim Durchschnitt. Mehr als ein Viertel der jungen Beschäftigten (26 Prozent) berichten von depressiven Symptomen in den zurückliegenden 14 Tagen, etwa von Niedergeschlagenheit oder Interessenlosigkeit.

Die Corona-Zeit hat auch die Gen Z geprägt

Die Gen Z ist in ihrem Gesundheitsverhalten auch von der Pandemie-Erfahrung geprägt. Mehr als die Hälfte (54 Prozent) der unter 30-Jährigen gibt an, deutlich vorsichtiger im Umgang mit Infekten zu sein als vor der Pandemie. Ein Viertel lässt sich heute eher mit Erkältungssymptomen wie Husten oder Schnupfen krankschreiben (25 Prozent, bei der Gesamtheit: 18 Prozent). Die Gen Z meldet sich häufiger bewusst krank, damit sich eine Erkrankung nicht weiter verschlimmert. Diese Haltung nehmen 83 Prozent der unter 30-Jährigen ein. Bei einer Befragung von jungen Beschäftigten vor der Pandemie im Jahr 2015 war es mit 75 Prozent noch ein geringerer Anteil.

Ansprüche der Gen Z an die Arbeitswelt

Grundsätzlich hat die Gen Z bezüglich ihrer Arbeit keine auffälligen Ansprüche. Bei ihnen steht ein gutes Verhältnis zu den Kolleginnen und Kollegen ebenso auf Platz eins wie bei allen anderen Beschäftigten. Auf Platz zwei folgt eine attraktive Bezahlung und eine gute Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben auf Platz drei. Die unter 30-Jährigen halten jedoch die Bezahlung mit 62 Prozent zu einem größeren Anteil für sehr wichtig als die Gesamtheit mit 52 Prozent. Wie die Analyse zeigt, ist für die Bewertung verschiedener Aspekte von Arbeit weniger die Generationszugehörigkeit als die jeweilige Lebens- oder Erwerbsphase entscheidend.

Prof. Nürnberg: „Verbreitete Klischees sind nicht zu halten“

„Verbreitete Klischees über die sogenannte Gen Z sind nicht zu halten und besonders in Anbetracht des demografischen Wandels hilft das Heraufbeschwören von Generationenkonflikten nicht weiter“, sagt Professor Volker Nürnberg, Experte für Betriebliches Gesundheitsmanagement und Mitherausgeber des DAK-Gesundheitsreports. „Es muss darum gehen, junge Menschen beim Eintritt in die Arbeitswelt gut zu unterstützen, damit sie auch langfristig ihre Potenziale entfalten können. Betriebliches Gesundheitsmanagement kann helfen, mit Vorurteilen aufzuräumen und einen konstruktiven Dialog zu führen, wie vor Ort ein gesundes und produktives Miteinander der Beschäftigten aller Altersgruppen entstehen kann.“

Die DAK-Gesundheit bietet Beratung zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement an und informiert über geeignete Instrumente, damit gutes Arbeiten generationsübergreifend gelingen kann. Mehr zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement der DAK-Gesundheit unter: www.dak.de/bgm