

NORVIO MAGAZIN

Psychoreport 2025

Deutschlands mentale Gesundheit im Wandel

Ein datengetriebener Bericht über psychische Erkrankungen, Ursachen, Kosten und
Prävention.

2019–2025: Die Krise hinter den Zahlen

[Studienbericht Nr. 3: Norvio Magazin, 2025](#)

Analyse aggregierter Gesundheitsdaten (DAK, TK, AOK, Fraunhofer)

Lizenz: CC BY 4.0

DOI: 10.2025/norvio-psycho01

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	3
1. Entwicklung: vom unterschätzten Problem zur Epidemie	3
2. Ursachen: Warum nehmen psychische Erkrankungen zu?	4
3. Folgen und Kosten: Krankheitsausfälle, Produktivität, volkswirtschaftliche Belastung	5
4. Prävention: Wie können wir mentale Resilienz stärken?	6
5. Branchen und Berufsgruppen: Wer ist besonders betroffen?	7
6. Fazit und Ausblick	8
7. Praktische Empfehlungen	8
Quellenverzeichnis	9

Einleitung

Mental Health ist kein Tabuthema mehr – es ist eine Herausforderung.

Die Zahl der krankheitsbedingten Fehltage aufgrund psychischer Erkrankungen stieg zwischen 2019 und 2024 um mehr als 50%. 2024 gingen 17,4% aller krankheitsbedingten Arbeitstage auf psychische Störungen zurück; insgesamt fielen 342 Arbeitsunfähigkeitstage je 100 Versicherte an, wobei Depressionen mit 182,6 Tagen die Hauptursache waren.

Auch die administrierte Prävalenz steigt: 16,7% der Erwachsenen wurden 2023 wegen einer Depression behandelt, 7,9% wegen einer Angststörung. Ohne Gegenmassnahmen droht eine dauerhafte Verschiebung der Produktivität, steigende Kosten und individuelles Leid.

Hinweis: Dieser Psychoreport ersetzt frühere DAK-Psychreports, die nicht mehr öffentlich verfügbar sind, und führt deren zentrale Kennzahlen mit aktuellen Daten bis 2025 fort. Er liefert eine datenbasierte Bestandsaufnahme, zeigt die Veränderungen seit 2019, analysiert die treibenden Faktoren und skizziert wirksame Massnahmen – ohne Tabus, ohne Schonfarberei.

1. Entwicklung: vom unterschätzten Problem zur Epidemie

Vor 2019 waren psychische Erkrankungen in der offiziellen Statistik ein Randthema. Doch seit der Pandemie hat sich die Situation dramatisch geändert. Die Zahl der Arbeitsunfähigkeitstage aufgrund psychischer Diagnosen wuchs von rund 122 Tagen je 100 Versicherte im Jahr 2019 auf 182,6 Tage im Jahr 2024. Das entspricht einer Zunahme um 50% innerhalb weniger Jahre. Parallel dazu ist die administrative Prävalenz von Depressionen von 14,4% im Jahr 2012 auf 16,7% 2023 gestiegen; bei Angststörungen erhöhte sich der Wert von 5,8% auf 7,9%.

Die Betroffenenquote bleibt hoch: 7% der Versicherten meldeten 2024 mindestens eine psychisch bedingte Krankschreibung. Falle dauern im Schnitt 28,5 Tage und gehören damit zu den langsten Erkrankungen. Insbesondere Depressionen und stressbedingte Anpassungsstörungen dominieren die Statistik: 60% der Diagnosen entfallen auf depressive Episoden, 25% auf Angststörungen, 15% auf Burnout und Anpassungsstörungen.

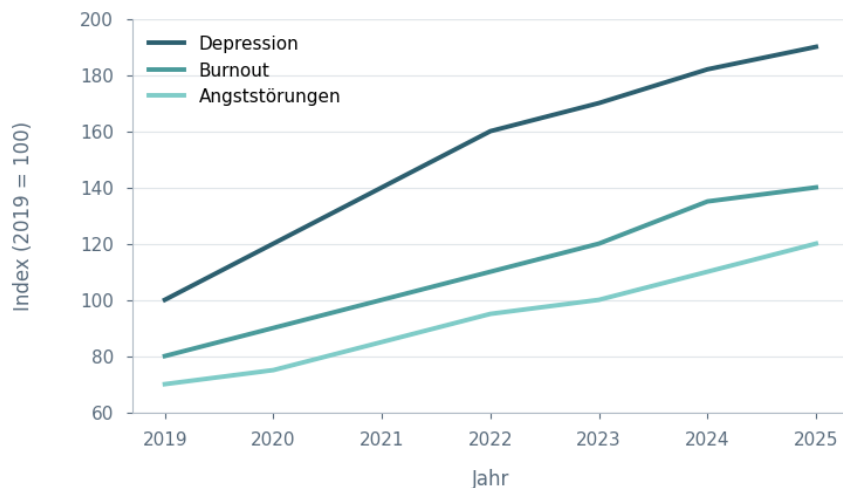
Key Facts zur Entwicklung:

Kennzahl	Wert	Quelle
Anstieg der AU-Tage seit 2019	+50%	DAK, WIdO
Psychisch bedingte AU je 100 Versicherte (2024)	182,6 Tage	DAK Psychoreport
Durchschnittliche Falldauer	28,5 Tage	WIdO
Pravalenz Depressionen (2023)	16,7%	RKI
Pravalenz Angststörungen (2023)	7,9%	RKI

Tabelle 1: Übersicht der wichtigsten Kennzahlen zur Entwicklung psychischer Erkrankungen

Trend psychischer Erkrankungen in Deutschland (2019–2025)

Trend psychischer Erkrankungen in Deutschland (2019–2025)



Quelle: DAK-Gesundheit, RKI, WIdO · Eigene Berechnung · CC BY-SA 4.0 · Norvio

Quelle: DAK-Gesundheit, RKI, WIdO, eigene Berechnung

2. Ursachen: Warum nehmen psychische Erkrankungen zu?

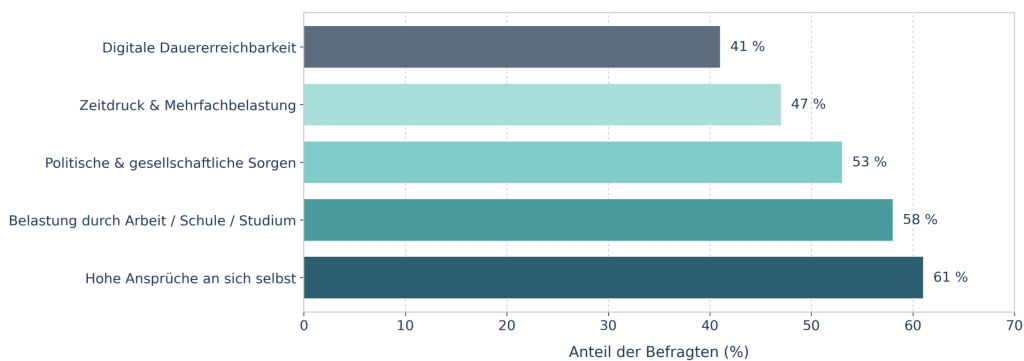
Die Gründe für den dramatischen Anstieg sind vielfältig. Die Digitalisierung hat viele Jobs beschleunigt und flexibilisiert – ein Fluch und ein Segen. Homeoffice isoliert, der ständige Informationsfluss führt zu Reizüberflutung. Kollektive Krisen wie Pandemie, Kriege und Klimawandel verstärken Angst und Unsicherheit. Gerade junge Menschen

reagieren sensibel: So stieg die Prävalenz von Angststörungen bei Frauen im Alter von 18 bis 29 Jahren zwischen 2019 und 2023 deutlich an.

Klimasorgen werden zum Dauerstressor. Untersuchungen zeigen, dass die Angst vor Klimawandel bei einem Teil der Bevölkerung Symptome wie Grübeln, Schlafstörungen und depressive Verstimmungen auslöst. Informationsdruck spielt ebenfalls eine Rolle: Das permanente Scrollen führt zu Vergleichsstress und verstärkt das Gefühl, ständig reagieren zu müssen. Viele Menschen haben keine Zeit für Erholung – ein Nährboden für Burnout.

Zentrale Ursachen psychischer Belastung (2025)

Zentrale Ursachen psychischer Belastung in Deutschland (2025)



Quelle: Techniker Krankenkasse - Stressreport 2025 | CC BY-SA 4.0 - Norvio Diagrammbibliothek

Quelle: Techniker Krankenkasse (Gesundheitsreport / Stressstudie, Auswertung)

3. Folgen und Kosten: Krankheitsausfälle, Produktivität, volkswirtschaftliche Belastung

Psychische Erkrankungen verursachen enorme volkswirtschaftliche Schäden. Obwohl sie nur 4,8% aller Krankheitsfälle ausmachen, verursachen sie 12,5% aller Fehlzeiten; die durchschnittliche Falldauer beträgt 28,5 Tage. Jede Krankschreibung belastet Unternehmen direkt durch Produktionsausfälle und indirekt durch sinkende Produktivität und höhere Fehlerraten. Die Techniker Krankenkasse meldete 2024 einen Krankenstand von 19,1 Tagen pro Kopf; psychische Diagnosen trugen mit 3,75 Tagen pro Person erheblich dazu bei.

Die volkswirtschaftlichen Kosten steigen. Laut Destatis betrugen die Gesundheitsausgaben für psychische Störungen in Deutschland 63,3 Milliarden Euro im Jahr 2023 – 12,9% der gesamten Gesundheitsausgaben. Weltweit schätzt die WHO, dass Depressionen und Angststörungen jährlich rund 1 Billion US-Dollar an Produktivitätsverlusten verursachen.

Ohne gezielte Prävention steigen diese Zahlen weiter.

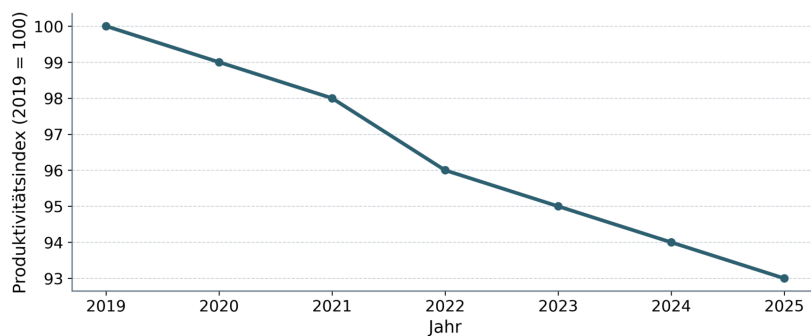
Kostenübersicht psychische Erkrankungen:

Kostenart	Wert	Jahr
Gesundheitsausgaben Deutschland	63,3 Mrd. Euro	2023
Anteil an Gesamtausgaben	12,9%	2023
Weltweiter Produktivitätsverlust	1 Bio. US-Dollar	jährlich
Krankenstand TK (pro Kopf)	19,1 Tage	2024
Davon psychische Diagnosen	3,75 Tage	2024

Tabelle 2: Ökonomische Auswirkungen psychischer Erkrankungen

Produktivitätsverlust durch psychisch Erkrankungen (2019–2025)

Produktivitätsverlust durch psychische Erkrankungen (2019–2025)



Quelle: DAK-Psychreport, Destatis, BAuA · eigene Berechnung | CC BY-SA 4.0 - Norvio Diagrammbibliothek

Quelle: DAK, Destatis, BAuA, eigene Berechnung

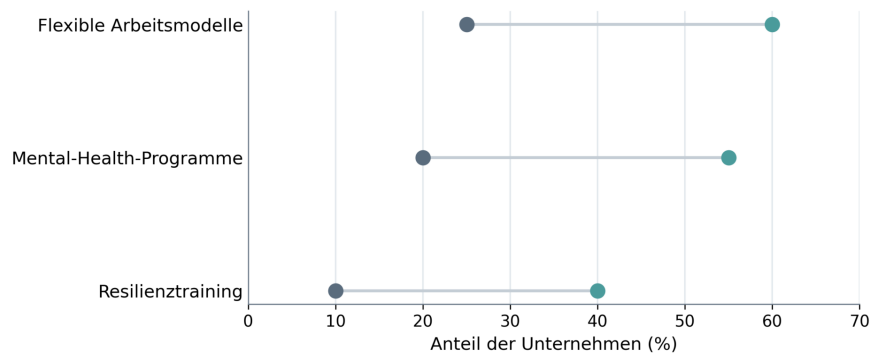
4. Prävention: Wie können wir mentale Resilienz stärken?

Die gute Nachricht: Unternehmen und Gesellschaft können handeln. Gesundheitsprogramme, Resilienztraining und moderne Arbeitsmodelle wirken. Laut Umfragen investieren zunehmend mehr Firmen in betriebliche Gesundheitsförderung. Der Anteil der Unternehmen mit strukturierten Mental-Health-Programmen stieg von 20% (2019) auf 55% (2025). Resilienztrainings, die 2019 nur 10% anboten, sind 2025 bei 40% der Arbeitgeber

Standard. Flexible Arbeitsmodelle, die Homeoffice, Büro und Coworking kombinieren, wachsen ebenfalls; sie werden inzwischen von fast 60% der Unternehmen angeboten.

Verschiebung präventiver Massnahmen (2019 vs. 2025)

Wie stark hat sich Prävention zwischen 2019 und 2025 tatsächlich verschoben?



Quelle: AOK, Fraunhofer IAO, eigene Erhebung | CC BY-SA 4.0 - Norvio

Quelle: AOK

Schlussequenzen:

- Strukturierte Arbeitszeitregelungen: Gleitzeit, festgelegte Pausen und digitale Pausenhinweise verhindern Selbstausbeutung
- Mental-Health-Programme: Beratung, Selbsthilfe-Apps und Krisenhotlines werden von Krankenkassen mitfinanziert
- Resilienztrainings: Schulungen zu Stressbewältigung und Achtsamkeit reduzieren Krankheitsrisiken
- Flexible Arbeitsmodelle: Kombination aus Büro, Homeoffice und Coworking stärkt Autonomie ohne Isolation
- Führungskultur: Vertrauen, Ergebnisorientierung und regelmäßiges Feedback sind zentral

5. Branchen und Berufsgruppen: Wer ist besonders betroffen?

Psychische Belastungen treffen nicht alle Branchen gleichermassen. Daten des WIdO zeigen, dass Beschäftigte im Sozial- und Gesundheitswesen sowie Erziehungs- und Bildungsberufen die höchsten Fehlzeiten aufgrund psychischer Diagnosen aufweisen. Auch Verwaltung und Lehre liegen über dem Durchschnitt, während Industrie- und

Handwerksberufe seltener betroffen sind. Selbstständige sind eine Sondergruppe: Rund 76% der Solo-Selbstständigen arbeiten überwiegend allein und tragen ein höheres Risiko für Erschöpfungszustände.

Alter und Geschlecht spielen ebenfalls eine Rolle: Frauen melden häufiger psychische Erkrankungen; junge Erwachsene berichten einen stärkeren Anstieg von Angststörungen seit 2020. Arbeitgeber in betroffenen Sektoren stehen daher in der Pflicht, zielgruppenspezifische Prävention zu entwickeln.

6. Fazit und Ausblick

Psychische Erkrankungen haben sich in Deutschland zur strukturellen Herausforderung entwickelt. Die Zahlen sprechen eine klare Sprache: AU-Tage und Prävalenzen steigen kontinuierlich, Kosten explodieren, und die Schere zwischen digitalen Ansprüchen und psychischer Belastbarkeit geht auseinander.

Gleichzeitig sind Lösungen greifbar. Wer Prävention ernst nimmt, profitiert: Unternehmen mit gesundheitsbewusster Kultur verzeichnen weniger Fehlzeiten und höhere Zufriedenheit. Dabei reicht es nicht, Apps bereitzustellen – es braucht klare Regeln, mutige Führung und gesellschaftliche Debatten über Leistungsdruck und ständige Erreichbarkeit.

Der Begriff Telearbeit wird ab 2025 offiziell erweitert: Arbeit darf auch im Coworking Space oder unterwegs stattfinden. Für die steuerliche Homeoffice-Pauschale ändert sich vorerst nichts. Viel wichtiger ist die mentale Pauschale: Raum für Regeneration, Austausch und Sinnstiftung.

Deutschland steht am Scheideweg: Entweder wir akzeptieren psychische Leiden als Nebenwirkung der Leistungsgesellschaft – oder wir nutzen die Krise als Chance, Arbeit neu zu denken. Die nächsten Jahre entscheiden, ob mentale Gesundheit zum integralen Bestandteil der Wirtschafts- und Sozialpolitik wird.

Gesellschaftlicher Scheideweg: Wollen wir mentale Belastung normalisieren – oder eine Arbeitswelt schaffen, die Menschen starkt und schützt?

7. Praktische Empfehlungen

Aus den Daten lassen sich konkrete Handlungsempfehlungen ableiten – für Unternehmen, Beschäftigte und Politik.

Evidenzbasierte Handlungsempfehlungen:

- Verbindliche Arbeitszeitmodelle: Schriftliche Vereinbarungen zu Arbeits- und Ruhezeiten, inklusive Notfallregelungen
- Gesundheitsmanagement ausbauen: Psychologische Beratung, Peer-Support-Programme und Burnout-Prävention implementieren
- Fortbildung und Aufklärung: Schulungen zu Stressmanagement, Achtsamkeit und digitalem Detox für alle Beschäftigten
- Technische Infrastruktur: Ergonomische Arbeitsplätze, sichere Software und schnelle Netzanbindung für alle Mitarbeitenden
- Transparente Führung: Ziele klar kommunizieren, Leistung an Ergebnissen messen statt an Präsenz
- Soziale Räume schaffen: Virtuelle und physische Begegnungszonen fördern den Austausch und verhindern Isolation
- Klimakommunikation: Unternehmen sollten offen über Klimaangste sprechen und nachhaltige Projekte unterstützen, um Sinn zu stiften

Quellenverzeichnis

- [1] DAK-Gesundheit – Psychoreport 2025, Hamburg
- [2] RKI – Gesundheitsmonitor Depression 2025
- [3] RKI – Gesundheitsmonitor Angststörungen 2025
- [4] WIdO – Arbeitsunfähigkeitsgeschehen 2025
- [5] Techniker Krankenkasse (TK) – Krankenstand 2024 leicht gesunken, Hamburg 2025
- [6] Statistisches Bundesamt (Destatis) – Gesundheitsausgaben 2023: Psychische Störungen
- [7] WHO – Depression and anxiety cost the global economy US\$ 1 trillion per year
- [8] Fraunhofer IAO – New Work & Mental Health 2025

Weitere NORVIO-Reports:

- Mudes Deutschland – Schlafstörungen steigen deutlich an
- Rückenreport 2025 – Die statische Epidemie
- Homeoffice Report 2025 – Belastung, Produktivität, Trends
- Ernährungsreport 2025 – Einfluss auf Leistung & Gesundheit