

„Das Ende des Monats... finanziell“¹

Finanzielle Ausgangslage beeinflusst psychische Belastungen

Magdalena Schwarz

Junge Menschen leiden besonders häufig unter psychischen Belastungen: diese Aussage ist mittlerweile unumstritten. Dass das psychische Wohlbefinden eng mit der finanziellen Situation der Betroffenen in Verbindung steht, wird hingegen selten thematisiert. Dabei könnten bessere Arbeitsbedingungen, Unterstützung beim (Aus-)Bildungsabschluss, aber auch Armutsbekämpfung das psychische Wohlbefinden junger Menschen verbessern.

„Ich fühle mich ausgelaugt“. „Der ständige Druck in der Arbeit“. „Meine Schlafstörungen“. Diese und ähnliche Antworten gaben junge Menschen im AK Jugendmonitor 2024² auf die Frage, was ihnen derzeit am meisten Sorgen bereite. Junge Menschen äußerten einmal mehr, dass ihr emotionales Wohlbefinden belastet sei.

Dieser Befund wird von weiteren Studien gestützt³. Auch Interessenvertretungen wie die Bundesjugendvertretung, die österreichische Gewerkschaftsjugend und die Österreichische Liga für Kinder- und Jugendgesundheit machen darauf aufmerksam: Psychische Belastungen junger Menschen müssen ernst genommen werden⁴.

¹ Zitat einer Studienteilnehmer:in auf die Frage, was ihm/ihr in den letzten 12 Monaten am meisten Sorge bereitet habe, AK Jugendmonitor 2024

² Zandonella (2024): AK Jugendmonitor 2024, Wien: foresight, Eine Studie im Auftrag der Arbeiterkammer Wien. Repräsentative Befragung von 1200 Menschen im Alter von 16-29 Jahren mit Wohnsitz in Österreich. Ein umfassender Bericht der Autorin zu den Ergebnissen des AK Jugendmonitors findet sich im A&W-Blog: [A&W-Blog | AK Jugendmonitor: Teuerung frisst sich in die Zukunft junger Menschen](#)

³ Vgl. dazu auch: Kaman, Erhart, Devine et al. (2025) Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Zeiten globaler Krisen: Ergebnisse der COPSY-Längsschnittstudie von 2020 bis 2024. Bundesgesundheitsbl (2025). <https://doi.org/10.1007/s00103-025-04045-1>
Zandonella, Bohrn (2023): Psychosoziale Gesundheit in Wien 2023. Wien: SORA, im Auftrag der Psychosozialen Dienste Wien

⁴ Vgl. die BJV-Kampagne „Die Krise im Kopf“ [Die Krise im Kopf | Bundes Jugend Vertretung](#) oder die ÖGJ-Initiative: „Wie geht’s dir wirklich?“ [Wie geht's dir wirklich? | ÖGJ](#)



Ökonomische Ungleichheit schadet der psychischen Gesundheit

Weniger oft wird der Zusammenhang zwischen dem steigenden finanziellen Druck auf junge Menschen durch die hohen Inflationsraten einerseits, und dem psychischen Wohlbefinden andererseits thematisiert. Dabei stellt die ökonomische Unsicherheit genau hier einen großen Risikofaktor dar, wie der Jugendmonitor 2024 zeigt. Clustert man junge Menschen entlang von ökonomischen Bruchlinien in drei Gruppen (mit den Faktoren Haushaltseinkommen, zusätzliche Einkünfte aus Vermietung, erwartetes Erbe etc.) sieht man deutlich:

Jugendliche, deren Einkommen über dem statistischen Durchschnitt liegt, gaben zu 14 % an, in den zwei Wochen vor der Befragung häufig traurig, verzweifelt oder ängstlich gewesen zu sein. Unter den Befragten mit einem Einkommen unter dem statistischen Durchschnitt waren es 27 % - das sind fast doppelt so viele⁵. (Befragte mit durchschnittlichen Einkommen: 20 %)

Aber auch Zufriedenheit, Freude und Glück sind ungleich entlang der finanziellen Möglichkeiten verteilt. Jene 30% der finanziell überdurchschnittlich gut abgesicherten gaben zu 61% an, oft zufrieden und glücklich zu sein - im Gegensatz zu 40% mit durchschnittlichen und 29% mit unterdurchschnittlichen finanziellen Möglichkeiten.

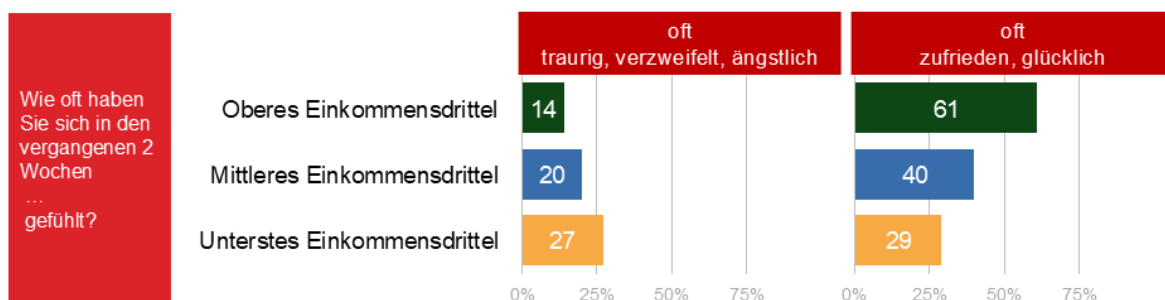


Abbildung 1: Emotionales Wohlbefinden nach Einkommen; Adaptierte Darstellung des AK Jugendmonitors 2024

⁵ AK Jugendmonitor 2024; S. 25f, Tab 22.

Auch andere Aspekte, die oft mit ökonomischer Unsicherheit einhergehen, zeigen eine eindeutige Korrelation mit dem emotionalen Wohlbefinden:

Junge Menschen in irregulären Arbeitsverhältnissen (befristet, freie Dienstnehmer:innen, Leiharbeit) waren mehr als doppelt so oft (29 %) von Gefühlen wie Traurigkeit und Verzweiflung betroffen als Menschen in Normalarbeitsverhältnissen (13 %).

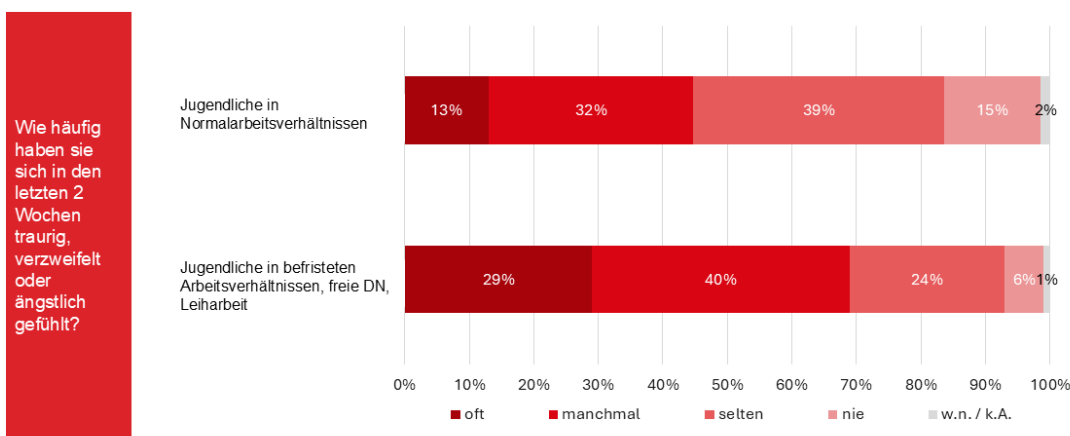


Abbildung 2: Emotionales Wohlbefinden nach Art des Arbeitsverhältnisses; Adaptierte Darstellung des AK Jugendmonitors 2024

Jene, die inflationsbedingt bei Freizeitausgaben sparen mussten, litten mit 25 % deutlich häufiger an negativen Gefühlen als jene, die keine Einschränkungen in der Freizeit vornehmen mussten (13 %).⁶

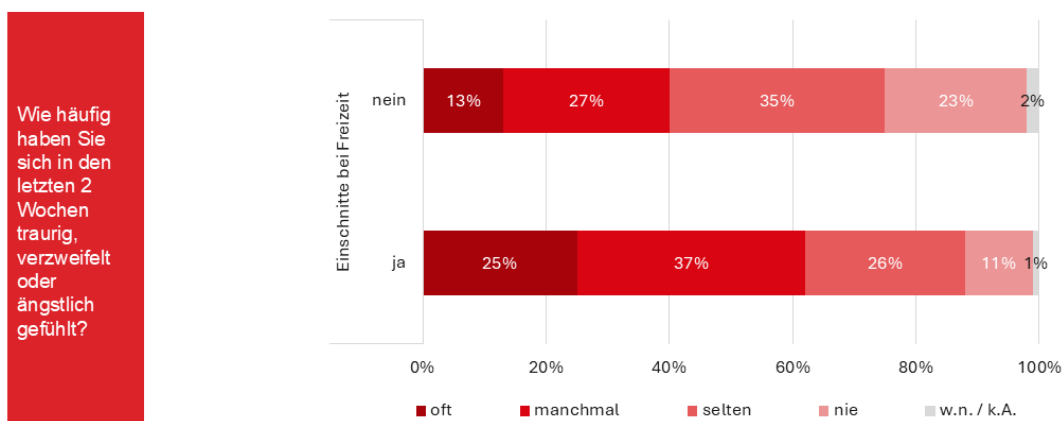


Abbildung 3: Emotionales Wohlbefinden nach finanziellen Einschnitten im Freizeitbereich; Adaptierte Darstellung des AK Jugendmonitors 2024

⁶ AK Jugendmonitor 2024; S. 24ff, Tab 24 und 26.

„Die hohen Kosten gehen sich nicht mehr aus“

Die Aussagen junger Menschen selbst bestätigen das: Im AK Jugendmonitor 2024 wurde die offene Frage gestellt, welche Themen sie derzeit am meisten belasten. Die eigene finanzielle Situation wurde am häufigsten genannt, knapp gefolgt von Zukunftsängsten ⁷.

DIE GRÖßTEN SORGEN DER JUNGEN MENSCHEN

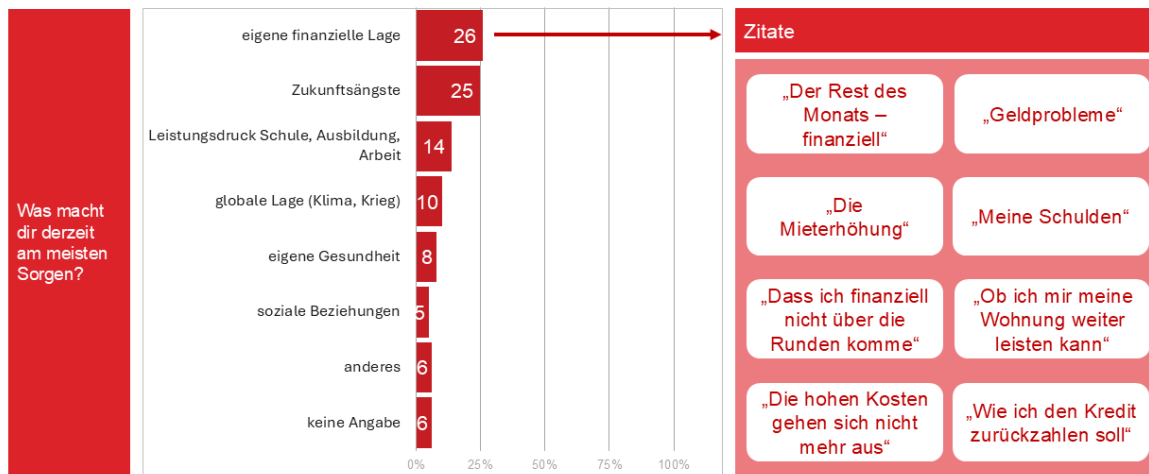


Abbildung 4: Die größten Sorgen junger Menschen; Adaptierte Darstellung des AK Jugendmonitors 2024

Diese Ergebnisse werden durch andere Untersuchungen gestützt⁸. Sie alle zeigen: Wollen wir die psychische Gesundheit junger Menschen verbessern, müssen wir belastende, ökonomische Lebensumstände stärker in den Blick nehmen. Neben den berechtigten Forderungen nach flächendeckenden, kostenfreien Therapieangeboten, mehr Schulsozialarbeit uvm. müssen wir also auch über gute Arbeitsbedingungen, die Dämpfung der Auswirkung der Inflation und Armutsbekämpfung sprechen.

⁷ Siehe: AK Jugendmonitor 2024; S. 22

⁸ Vgl. Quinn, Maraffa (2023): Youth Progress Index 2023, Brussels [231012-YPI-general-digi.pdf](#), S. 10f; Zandonella, Born (2023) Psychosoziale Gesundheit in Wien, S. 26ff

Von AK-Forderungen wie leistbares Wohnen und kostengünstige Freizeiteinrichtungen profitieren junge Menschen ebenso wie von notwendigen Verbesserungen in der Lehrausbildung, dem Verhindern von Bildungsabbrüchen und einer bedarfsorientierten Schulfinanzierung. Soziale, allen voran ökonomische Ungleichheit schadet der psychischen Gesundheit und verletzt wesentliche Kinderrechte. Das können wir gemeinsam ändern.

Autorin: Mag.a Magdalena Schwarz ist Expertin für Jugendpolitik in der Arbeiterkammer Wien. In der Abteilung Lehrausbildung und Bildungspolitik leitet sie das Team Jugendbildung und Vermittlung.

Sie ist Mitherausgeberin des AK Jugendmonitor und war viele Jahre Geschäftsführerin der Bundesjugendvertretung.