

Jongeren hebben het zwaar met thuiswerken

Alleenwonende millennials worstelen het meest met thuiswerken als gevolg van de coronacrisis. Zij vertonen meer burn-out gelijkende klachten dan andere leeftijdsgroepen. 'We leveren deze dagen duidelijk in op onze mentale gezondheid', zegt GZ-psycholoog Gijs Coppens van zorgplatform OpenUp. Hij is een van de opstellers van het rapport over de impact van corona op werk, dat vandaag wordt gepubliceerd.

 **PAGINA 23**

Werkende jongeren lijden het meest onder coronastress

➔ **Rapport over impact corona op werk verschijnt vandaag**

➔ **Bijna 70% van de werkende jongeren ervaart stress**

➔ **Alleenwonende mist structuur die gezinslid wel heeft**

Stijn van Gils en Elfanie toe Laer
Amsterdam

Niet de gestreste ouders van schoolgaande kinderen, maar alleenwonende millennials worstelen het meest met thuiswerken als gevolg van de coronacrisis. Zij vertonen systematisch meer burn-outachtige klachten dan andere leeftijdsgroepen.

‘We leveren deze dagen duidelijk in op onze mentale gezondheid’, zegt GZ-psycholoog Gijs Coppens van zorgplatform OpenUp. Hij is een van de opstellers van het rapport over de impact van corona op werk, dat vandaag wordt gepubliceerd.

Het onderzoek werd uitgevoerd onder bijna 500 werkenden. Opvallende conclusie: ondanks hun digitale vaardigheden en handigheid met sociale media, zijn het juist jongere werkenden die het zwaar hebben.

Bijna zeventig procent van de werkenden tussen de 18 en 34 jaar ervaart stress en ontevredenheid tijdens het thuiswerken. Een derde klaagt over concentratieproblemen. Deze klachten komen nu dubbel zo vaak voor als onder normale omstandigheden. Zorgwekkend: ze staan bekend als kenmerken van een burn-out.

Ter vergelijking: onder de vijftigplussers

Onder vijftigplussers heeft slechts 15% dezer dagen moeite zich te concentreren, al heeft 60% stress

De jongeren zijn ook niet zoveel gewend, zegt psycholoog: ze groeiden op in relatief zorgeloze tijd

heeft slechts 15% dezer dagen moeite zich te concentreren en ervaart ruim 60% stress. De leeftijdsgroep 35-39 jaar zit daartussenin.

Jongeren zijn volgens Coppens op verschillende manieren de dupe van het massale thuisblijven. Ze zijn vaker zzp'er of werken op een tijdelijk contract en verkeren daarmee in grotere financiële onzekerheid.

Ook wonen werkende jongeren vaker alleen. ‘In gezinnen staat er altijd wel iemand naast je bed om te zeggen dat de dag begint. Veel millennials moeten alle structuur uit zichzelf halen. Dat maakt het thuiswerken zwaarder.’

Dat onderschrijft psycholoog Carien Karsten (65). Als burn-outdeskundige schreef zij boeken over het onderwerp en ontdekte dat jongeren sowieso gevoeliger zijn voor dit soort klachten. Ook nu: ‘De identiteit van deze groep wordt in grote mate gevormd door het contact dat zij hebben met hun omgeving. Online gaat dat door, maar offline niet. Dat kan leiden tot lethargische, futloze gevoelens.’

Voor jongeren is werk vaak hun belangrijkste bezigheid. ‘Dat kan nu problematisch zijn’, zegt psycholoog Thijs Launspach (zelf 32). ‘Als werk heel onduidelijk wordt omdat je thuiszit, en ook de andere dingen die je leven vormgeven vallen weg, kun je je erg eenzaam voelen. Eenzaamheid leidt weer tot stress.’

De jongeren zijn ook niet zoveel gewend. Zij groeiden op in een relatief zorgeloze tijd. ‘Je kunt alles worden wat je wilt’, luidde het adagium, ‘als je er maar hard genoeg voor werkt.’ Karsten: ‘Maar dit is een serieuze crisis waarin mensen van de ene op de andere dag al hun inkomsten kwijt kunnen raken.’

Dat leidt tot grote stress, merkt Karsten, die telefonisch of tijdens therapeutische strandwandelingen (op gepaste afstand) jonge werkenden bijstaat. Een hoge prestatiedruk is daarbij nog een extra sta-in-de-weg. Coppens: ‘Hun eigenwaarde hangt af van hun prestaties. Door corona lukken dingen minder goed en dat rekenen zij zichzelf aan.’

Zelf een structuur aanbrengen in de dag is belangrijk om je goed te blijven voelen, benadrukt Coppens. Inclusief pauzes: ‘Op het werk haalt iemand je wel achter het scherm vandaan voor een kop koffie. Nu moet je dat zelf doen.’ Ook pleit Coppens voor laagdrempelige toegang tot de psycholoog.

Karsten benadrukt het belang van voldoende beweging. ‘Laatst sprak ik een 28-jarige jongen. Hij ging eens in de twee dagen naar de supermarkt voor boodschappen. Verder bewoog hij niet. Dat is natuurlijk veel te weinig: daar wordt iedereen somber van.’