

6 februari 2021  
Auteur: Lotte Kamphuis

# 3VRAAGT: JONGEREN IN CORONATIJD



## Samenvatting

# Jongeren hebben het mentaal nog zwaarder in de tweede lockdown: 1 op 3 vindt praten lastig

**Elf maanden coronacrisis en een verlenging van de huidige beperkende maatregelen hebben een flinke weerslag op jongeren. Tweederde (67 procent) voelt zich tijdens deze harde lockdown slechter dan eerder in de pandemie.**

Dat blijkt uit onderzoek van 3Vraagt, onderdeel van het EenVandaag Opiniepanel, onder jongeren van 16 tot en met 24 jaar. Uit eerdere peilingen kwam al naar voren dat veel jongeren het mentaal zwaar hebben tijdens de coronacrisis. Een gering sociaal leven, weinig kunnen ondernemen en zorgen over school, baan of huis, maken dat ze niet goed in hun vel zitten. Dat de huidige lockdown strenger is dan de eerste en er nog weinig zicht is op versoepelingen, komt daar nog eens bovenop.

### **Moeilijk om over gevoelens te praten**

Een derde van de deelnemers (34 procent) vindt het moeilijk om met iemand te praten als ze zich rot voelen door de gevolgen van de coronacrisis. Ze willen anderen niet tot last zijn, vinden van zichzelf dat ze eigenlijk niet mogen klagen of hebben het gevoel dat anderen ze niet begrijpen.

*"Ik vind het lastig om te praten over de sombere gevoelens die ik heb, omdat ik weet dat iedereen het lastig heeft en sommige mensen veel harder getroffen worden door de crisis",* zegt een deelnemer. Een ander: *"Volwassenen snappen niet hoe zwaar het is. Ze zeggen dat het wel meevalt of dat ik nog even moet volhouden."*

### **Eenzaam, somber en doelloos**

De meest voorkomende klachten onder jongeren zijn eenzaamheid (55 procent), stress (54 procent) en concentratieproblemen (54 procent). Maar ook somberheid (47 procent), slapeloosheid (41) en verminderde interesse voor dingen om hen heen (39 procent) worden vaak genoemd.

*"Het hele jaar, maar vooral de afgelopen maand was moeilijk. Ik voel me deze lockdown vaak eenzaam. Ik zit in het eerste jaar van m'n studie, waar ik nog niemand ken en het is allemaal online",* schrijft iemand. En een ander: *"Ik mis het zien van mijn vrienden. Ik mis*

*de vrijheid die we hadden. Elke dag is hetzelfde en de doelloosheid maakt het mentaal zwaar."*

### **Eén persoons regel lastigst**

De grootste groep jongeren (63 procent) begrijpt dat het huidige pakket coronamaatregelen nodig is. Toch vinden ze het naleven daarvan niet altijd even makkelijk. Het meest worstelen ze met de beperking van één persoon buiten je eigen huishouden mogen zien per dag (42 procent) en niet naar school kunnen (38 procent).

Zeven op de tien (72 procent) vertellen dat ze wel eens met twee of meer personen binnen afspreken. De helft heeft dat een enkele keer gedaan (48 procent), een kwart wekelijks (24 procent). *"Met mijn vriendengroep heb ik afgesproken om een 'bubbel' te vormen en daarmee in het weekend samen te zitten",* vertelt iemand. *"Anders houd ik dit echt niet vol."*

### **Meepraten met de politiek**

In het onderzoek opperen veel deelnemers dat het toestaan van een of meer knuffelcontacten een steuntje in de rug zou zijn. Op de vraag wat jongeren zou kunnen helpen om zich mentaal goed te voelen, kwam daarnaast nog een aantal andere suggesties

Zo willen jongeren dat er bij het nemen van beslissingen vaker met hun generatie wordt gepraat. Zeven op de tien deelnemers (70 procent) vinden dat de politiek onvoldoende luistert naar jonge mensen bij de aanpak van de coronacrisis: *"terwijl wij straks opdraaien voor de rekening."*

### **Meer aandacht voor studievertraging**

Ze willen dat de politiek zich meer inzet voor de problemen die ook al voor de uitbraak van het virus speelden bij hun generatie, zoals oplopende studieschulden, een onzekere positie op de arbeidsmarkt, een onmogelijke woningmarkt en klimaatverandering.

Ook zouden veel deelnemers graag zien dat studenten meer financiële ruimte krijgen. Sommigen lopen vertraging op omdat vakken of stages niet door kunnen gaan. Daarnaast vertelt een aantal studenten in het onderzoek dat ze problemen hebben met studeren omdat ze niet lekker in hun vel zitten, dat ze hun bijbaan zijn kwijtgeraakt of dat ze zich zorgen maken over de kwaliteit van het online onderwijs. Eind deze maand komt het kabinet met een plan voor onderwijs na corona.

### **Gebrek aan perspectief**

Daarnaast snakken jongeren naar perspectief. Ze hebben een uitzichtloos gevoel bij de huidige situatie en schrijven dat een stip op de horizon zou helpen om het beter vol te houden: *"Vooruitzichten op het einde of in ieder geval op versoepelingen van de maatregelen."*

Zo hopen ze dat het kabinet in de exitstrategie serieus wil kijken naar welke regels voor jongeren sneller versoepeld kunnen worden. Omdat deelnemers behoefte hebben aan een uitlaatklep en meer sociaal contact met leeftijdsgenoten, zouden ze vooral graag zien dat ze snel weer op een veilige manier kunnen sporten en naar school gaan.

*"Ik zou zo graag op locatie studeren of weer naar een echt college gaan. En met m'n team trainen of naar de sportschool. Ik heb behoefte aan meer mensen en beweging, in plaats van de hele dag op m'n kamer zitten",* aldus een deelnemer.

## Mentale gezondheid

### 6 op 10 voelen zich slechter deze lockdown

Hoe voel jij je over het algemeen mentaal tijdens deze lockdown?

	Alle deelnemers (16-34 jaar)	16-24 jaar	25-34 jaar
Goed	38%	29%	46%
Niet goed en niet slecht	26%	29%	24%
Slecht	36%	42%	30%
Weet niet / geen mening	-	-	-

Voel je je tijdens deze lockdown mentaal beter of slechter dan eerder in de coronacrisis?

	Alle deelnemers (16-34 jaar)	16-24 jaar	25-34 jaar	Middelbare scholieren
Beter	9%	8%	9%	11%
Ongeveer hetzelfde	30%	23%	36%	21%
Slechter	60%	67%	54%	68%
Weet niet / geen mening	1%	2%	1%	-

Heb jij door de coronacrisis in de afgelopen maanden (meer) last (gehad) van:

*Als je voorheen al last had van (een van) onderstaande klachten, vul dan in wat er door de coronacrisis bij is gekomen of is toegenomen. Als jij nergens last van hebt, kun je dat onderaan aanvinken. Je kan meerdere antwoorden aankruisen.*

Meest genoemde antwoorden (16-34 jaar):

- Eenzaamheid (48%)
- Stress (48%)
- Sneller prikkelbaar / chagrijnig (45%)
- Somberheid / depressieve klachten (44%)
- Concentratieproblemen (41%)
- Aanhoudende vermoeidheid (41%)
- Piekeren (37%)
- Slaapproblemen / slapeloosheid (35%)
- Minder interesse in mensen en zaken om me heen (35%)
- Vaker verdrietig (29%)

Stelling: 'Ik vind het moeilijk om met iemand te praten als ik me rot voel door de gevolgen van de coronacrisis.'

	Alle deelnemers (16-34 jaar)	16-24 jaar	25-34 jaar	Middelbare scholieren
Eens	31%	34%	29%	33%
Oneens	58%	52%	63%	48%
Weet niet / geen mening	11%	14%	8%	19%

## Aanpak coronacrisis

### 6 op 10 hebben begrip voor huidige maatregelen

#### Hoeveel vertrouwen heb je in de manier waarop de overheid de uitbraak van het coronavirus aanpakt?

Vertrouwen	42%
Geen vertrouwen	54%
Weet niet / geen mening	4%

#### Hoeveel begrip heb jij voor het huidige pakket coronamaatregelen in Nederland?

	Alle deelnemers (16-34 jaar)	16-24 jaar	25-34 jaar	Middelbare scholieren
Begrip	59%	63%	57%	75%
Geen begrip	39%	35%	42%	23%
Weet niet / geen mening	2%	2%	1%	2%

#### Stelling: 'Ik begrijp waarom ik me aan de coronamaatregelen moet houden, ook al word ik waarschijnlijk niet zo ziek van corona als oudere mensen.'

Eens	78%
Oneens	17%
Weet niet / geen mening	5%

#### Vind jij dat de coronamaatregelen nu alleen voor mensen tot 40 jaar moeten worden versoepeld?

Ja	34%
Nee	55%
Weet niet / geen mening	11%

#### Welke coronaregels vind jij het zwaarst om vol te houden?

*Je kunt maximaal twee antwoorden aankruisen.*

	Alle deelnemers (16-34 jaar)	16-24 jaar	25-34 jaar
De avondklok (na 21.00 uur niet meer naar buiten)	29%	33%	26%
Binnen met maximaal 1 persoon per dag afspreken	50%	42%	57%
Buiten met maximaal 1 persoon per dag afspreken	15%	14%	16%
Afstand houden tot mensen die niet in jouw huis wonen	26%	23%	29%
Niet naar school / studie kunnen	26%	23%	29%
Een andere regel	15%	13%	18%
Ik vind geen enkele coronaregel zwaar om vol te houden	8%	7%	8%
Weet niet / geen mening	1%	1%	1%

De vaakst genoemd bij 'andere regel' zijn: niet kunnen sporten, moeten thuiswerken en dat bijna alles gesloten is (bv. winkels en horeca).

**Als je heel eerlijk bent: hoe vaak doe je dan onderstaande dingen?**

	Wekelijks	Een enkele keer	Nooit	Weet niet
Na 21.00 uur naar buiten (zonder noodzakelijke reden zoals werk)	12%	11%	77%	-
Binnen met 2 of meer personen tegelijk afspreken	24%	48%	28%	-
Buiten met 2 of meer personen tegelijk afspreken	18%	34%	46%	2%
Geen afstand houden tot mensen	37%	43%	18%	2%

**Vind jij dat er in de politiek voldoende of onvoldoende geluisterd wordt naar jonge mensen bij de aanpak van de coronacrisis?**

	Alle deelnemers (16-34 jaar)	16-24 jaar	25-34 jaar	Middelbare scholieren
Voldoende	19%	13%	23%	14%
Onvoldoende	65%	70%	60%	68%
Weet niet / geen mening	16%	17%	17%	18%

**Open antwoord: Wat zou de politiek het beste voor jonge mensen kunnen doen in deze crisis? Wat zou jou helpen?**

Veel deelnemers willen dat er bij het nemen van beslissingen vaker met hun generatie wordt gepraat. De meesten vinden dat politici onvoldoende luisteren naar jonge mensen bij de aanpak van de coronacrisis. Ook willen ze dat de politiek zich meer inzet voor de problemen die ook al voor de uitbraak van het virus speelden bij hun generatie, zoals oplopende studieschulden, een onzekere positie op de arbeidsmarkt, een onmogelijke woningmarkt en klimaatverandering. Specifiek voor studenten zouden ze graag zien dat ze een financiële compensatie krijgen als ze studievertraging oplopen. Daarnaast snakken jongeren naar perspectief. Ze hebben een uitzichtloos gevoel bij de huidige situatie en schrijven dat een stip op de horizon zou helpen om het beter vol te houden. Zo hopen ze dat het kabinet in de exitstrategie serieus wil kijken naar welke regels voor jongeren sneller versoepeld kunnen worden. Omdat deelnemers behoefte hebben aan een uitlaatklep en meer sociaal contact met leeftijdsgenoten, zouden ze vooral graag zien dat ze snel weer op een veilige manier kunnen sporten en naar school gaan.

**Hoe kijk je, over het algemeen genomen, naar jouw toekomst de komende 10 jaar?**

Positief 70%  
 Negatief 24%  
 Weet niet / geen mening 6%

3Vraagt, onderdeel van het EenVandaag Opiniepanel

## Over dit onderzoek

3Vraagt, onderdeel van het EenVandaag Opiniepanel, stuurt circa eens per maand een vragenlijst aan leden tussen de 16 en 34 jaar. Aan dit onderzoek, gehouden van 1 tot en met 5 februari, deden 3.968 deelnemers mee (waaronder 2.241 jongeren van 16-24 jaar, 1.727 jongeren van 25-34 jaar en 844 middelbare scholieren).

Naast deelnemers van het EenVandaag Opiniepanel, deden er ook extern geworven deelnemers via LAKS, CNV Jongeren, ISO, Club Next, Stichting Nederlands Debat Instituut, verschillende middelbare scholen en opleidingsinstituten mee. De resultaten zijn na weging representatief voor vijf variabelen, namelijk leeftijd, geslacht, opleiding, stemgedrag en spreiding over het land. De uitslagen worden gepubliceerd door EenVandaag, de jongerenplatforms van NPO3 en andere platforms van de Publieke Omroep.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met onderzoeker Lotte Kamphuis: [lotte.kamphuis@eenvandaag.nl](mailto:lotte.kamphuis@eenvandaag.nl).

