

demOS

Jaargang 40
April 2024

ISSN 0169-1473

Een uitgave van het
Nederlands
Interdisciplinair
Demografisch
Instituut

Bulletin
over
Bevolking
en
Samenleving

4

nidi

inhoud

- 1 Digitaal nomadisme: nieuwe manier van werken en leven
- 5 Hoe de covid-lockdowns de mentale gezondheid aantasten
- 8 Vakantietrips nemen beperkt toe na pensionering

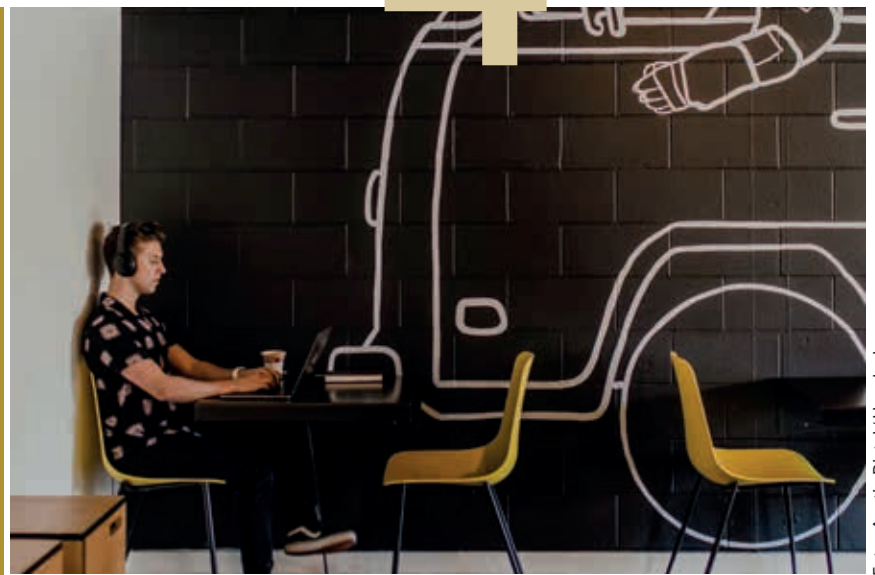


Foto: Austin Distel / Unsplash

Digitaal nomadisme: nieuwe manier van werken en leven

JUUL HENKENS & LIN ROUVROYE

Voor sommigen klinkt het als een droomleven. Werken waar en wanneer je wilt, zodat werk kan worden gecombineerd met reiservaringen. Op het eerste gezicht zijn er maar twee dingen nodig: een laptop en stabiel internet. Dit perfecte plaatje wint via sociale media aan populariteit, vooral onder westerse, hoger opgeleide jongvolwassenen. Digitaal nomadisme als nieuwe manier van werken en leven is een fenomeen met verschillende gezichten dat meerdere aanknopingspunten biedt voor toekomstig onderzoek.

Digitaal nomadisme is een relatief nieuw fenomeen. De term dook voor het eerst op in 1997 in het boek 'Digital Nomad' van Makimoto en Manners. Hierin wordt een toekomstbeeld geschetst van een groep werkenden die de, toentertijd nog in opkomst zijnde, manieren van telecommunicatie gebruikt om hun wens de wereld te ontdekken in vervulling te laten gaan. Hoewel in de wetenschappelijke literatuur de precieze definitie van digitaal nomadisme nog ter discussie staat, hebben alle definities een aantal aspecten gemeen: digitaal werk, autonomie, flexibiliteit en mobiliteit. Volgens de meest recente definitie zijn digitale nomaden mensen die digitale technologie gebruiken om op afstand te kunnen werken en autonomie hebben over waar ze werken zodat ze werk en reizen kunnen combineren.

Wat betreft levensinvulling vertonen digitale nomaden zowel gelijkenissen als verschillen met telewerkers, expats en reizigers. Digitaal nomadisme kent overlap met telewerk en het concept 'blended work'. Ook bij telewerk gebruikt men telecommunicatie om op afstand werkzaamheden te verrichten. Deze opzet maakt 'blended work' mogelijk: werk dat onafhankelijk van tijd en plaats gedaan kan worden, waar en wanneer iemand maar wil. Wat digitaal nomadisme onderscheidt is het mobiliteitsaspect. Digitale nomaden gebruiken de vrijheid van 'blended work' om werken en reizen te

Volgend nummer:
Engelstalige special over
European Population Conference

In het kader van de European Population Conference (EPC), die van 12-15 juni in Edinburgh zal worden gehouden, is het volgende Demos-nummer gewijd aan deze conferentie en zullen de artikelen in het Engels geschreven zijn. De daaropvolgende nummers zullen weer gewoon Nederlandstalig zijn.

combineren. Digitale nomaden verschillen in deze zin ook van expats die vanwege een dienstverband bij een werkgever besluiten om buiten de grenzen van hun thuisland te gaan wonen. De werk- of opdrachtgevers voor wie digitale nomaden werken zijn meestal niet gevestigd in het land waar deze nomaden op dat moment verblijven. Ook hebben digitale nomaden doorgaans niet de intentie zich ergens voor langere tijd te vestigen, waar expats dat wel hebben. Digitale nomaden onderscheiden zich van voltijdreizigers door wél op structurele basis betaald werk te verrichten.

Groepskenmerken

Het blijft tot op heden onduidelijk hoeveel mensen wereldwijd precies als digitale nomade werken en leven. Bestaande schattingen zijn veelal gebaseerd op een grijze literatuur waarin onderliggende berekeningen voor de genoemde statistieken niet is opgenomen. Een recent rapport gebaseerd op data van 7.000 werkende Amerikanen, uitgegeven door een Amerikaans onlineplatform dat werkenden en opdrachtgevers met elkaar verbindt, spreekt over ruim 17 miljoen digitale nomaden in de Verenigde Staten. Een andere schatting die op het internet regelmatig terug te vinden is, is die van 35 miljoen digitale nomaden wereldwijd, maar ook hiervan is de onderliggende bron onduidelijk. Wegens een gebrek aan hoogwaardige kwantitatieve data kunnen de demografische kenmerken van digitale nomaden nog maar beperkt beschreven worden.

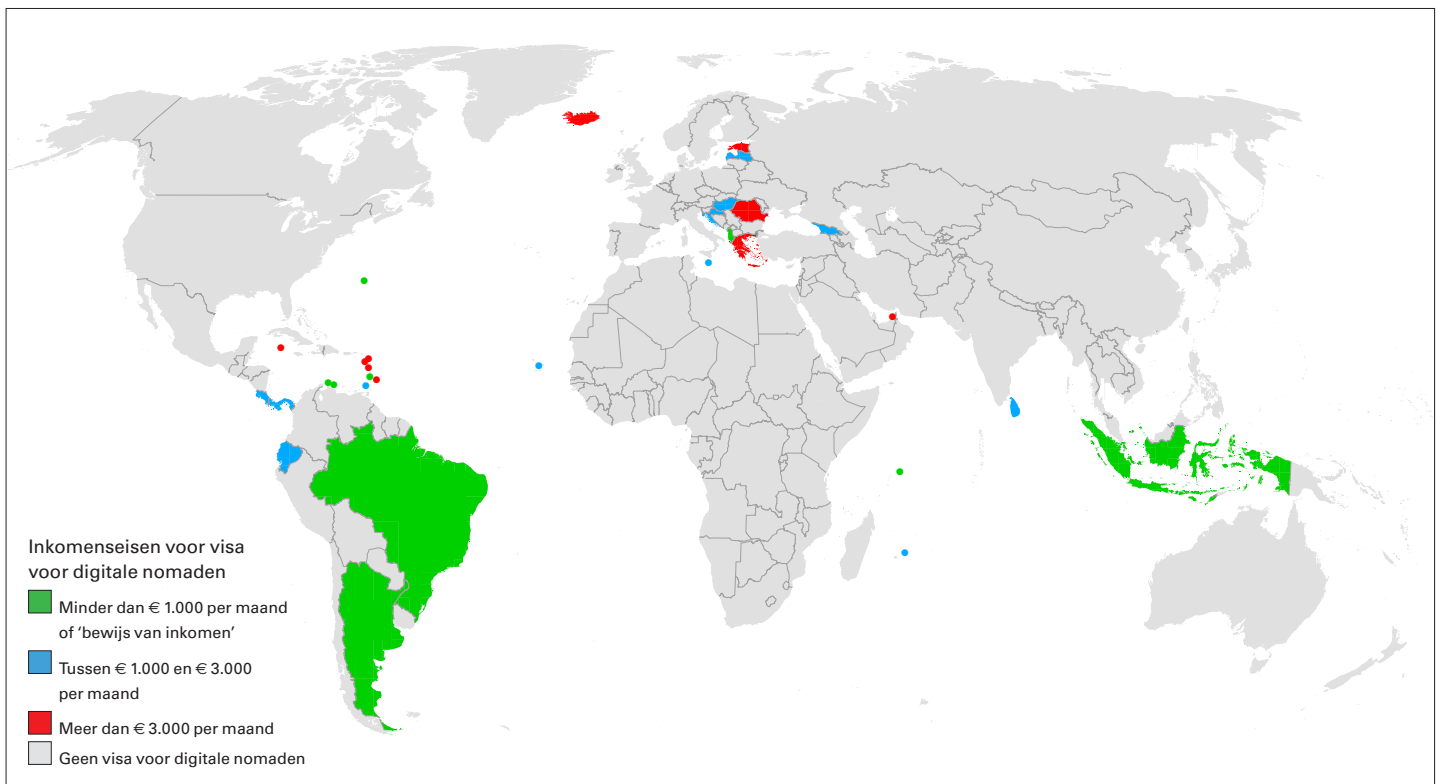
Uit kwalitatief onderzoek komt een redelijk consistent beeld naar voren. Digitale nomaden zijn bijna uitsluitend jonge mensen tussen de 20 en 45 jaar, veelal dertigers. Het gros van de digitale nomaden lijkt te komen uit landen met

een zogenoemd 'sterk' paspoort: een reisdocument dat toegang biedt tot een groot aantal landen. Verder hebben digitale nomaden vaak een diploma op hbo-niveau of hoger en komen ze veelal uit de sociaaleconomische bovenlaag van een samenleving. Digitale nomaden zijn meestal werkzaam als ondernemer of freelancer, maar er zijn ook mensen die op afstand in loondienst werken. Branches als online marketing, consultancy en ICT zijn sterk vertegenwoordigd. Ook online activiteiten voor klanten, zoals coaching, copywriting en vertaalwerk, lenen zich goed voor deze manier van werken.

Reisbestemmingen

Aan welke voorwaarden dient een land te voldoen om bij digitale nomaden in de smaak te vallen? Gelet op de digitale aard van het werk is betrouwbare wifi van groot belang. Ook een open houding van de lokale bevolking, een aangenaam klimaat en een veilige leefomgeving maken een locatie extra aantrekkelijk. Tot slot spelen de kosten voor levensonderhoud een belangrijke rol. Op plekken waar het dagelijks leven flink goedkoper is dan in het land van waaruit het inkomen wordt betaald, kunnen digitale nomaden op basis van dezelfde werkzaamheden een luxer leven leiden. De combinatie van geld verdienen in een land met hoge welvaart en een sterke economie en geld uitgeven in een land met lagere welvaart en lagere kosten kan financieel gezien dus erg gunstig uitpakken. Dit wordt ook wel 'geo-arbitrage' genoemd. De huidige populatie digitale nomaden lijkt zich vooralsnog op een aantal specifieke locaties te concentreren, zogenaamde 'hotspots'. Momenteel verblijven digitale nomaden vooral in Chang Mai (Thailand), op Bali (Indonesië), in Lissabon (Portugal), in Medellín (Colombia) en in Tallinn (Estland).

Figuur 1. Overzicht van landen die een visum voor digitale nomaden aanbieden uitgesplitst naar inkomenseisen (peiling eind 2023)



Bron: Dumont, Renaudière en Chaloff (2022) aangevuld met web-based research.

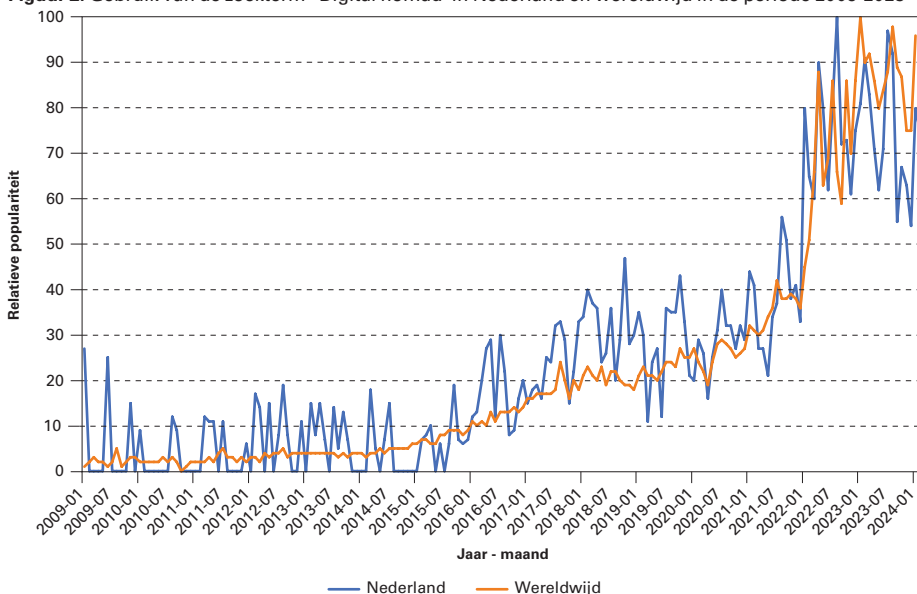
Sinds een aantal jaar spelen nationale overheden actief in op de groeiende populariteit van tijd- en plaatsafhankelijk werken door speciale 'digital nomad visa' aan te bieden. Deze visa bieden een uitweg uit het juridisch gezien grijze gebied van uitvoer van betaald werk op basis van een toeristenvisum. Voor sommige landen is het actief aanbieden van een specifiek visum voor digitale nomaden vooral een manier om zichzelf als ontvangend land in de kijker te spelen. Het aantrekken van kapitaalkrachtige doorreizigers geeft de toeristenbranche een boost. Dit geldt bijvoorbeeld voor een aantal relatief kleine eilanden in het Caribisch gebied.

Figuur 1 geeft een overzicht van de landen die een visum voor digitale nomaden aanbieden. Deze figuur is gebaseerd op informatie verzameld eind 2023. Een belangrijke voorwaarde om voor een dergelijk visum in aanmerking te komen is het vergaren van inkomen in een ander land dan waarvoor het visum wordt aangevraagd, bijvoorbeeld via een eigen onderneming of een buitenlands dienstverband. Daarnaast stellen de meeste landen ook eisen aan de hoogte van het inkomen dat verdiend wordt. Die minimale inkomenseisen lopen uiteen. Zo stelt Albanië redelijk bescheiden eisen in haar verwachting dat digitale nomaden tenminste het daar geldende minimum maandsalaris dienen te verdienen (iets meer dan 200 euro per maand). De Kaaimaneilanden en IJsland zijn een stuk selectiever. Voor het verkrijgen van een visum voor digitale nomaden voor die landen dient men maandelijks ruim 7.000 euro te verdienen. Ook de (maximale) duur van het visum verschilt per land. Aruba biedt digitale nomaden een relatief korte legale verblijfsstatus, voor een maximum van drie maanden. In Ecuador biedt het visum perspectief op een verblijfsduur van twee jaar, inclusief de mogelijkheid tot twee jaar verlenging. In Sri Lanka staan de poorten het meest ver open. Mits aan de inkomenseisen wordt voldaan kan een visum voor digitale nomaden daar jaarlijks verlengd worden.

Toegenomen interesse

Algemene interesse in digitaal nomadisme lijkt de afgelopen jaren te zijn toegenomen. Figuur 2 toont de populariteit van de zoekterm 'digital nomad' in Google voor Nederland en wereldwijd in de periode 2009-2023. De y-as toont een relatieve schaal waarin een waarde van 0 staat voor geen zoekopdrachten en 100 staat voor de piek in populariteit voor de zoekterm in het geselecteerde gebied gedurende de geselecteerde periode. Het valt direct op dat het onderwerp digitaal nomadisme vanaf de zomer van 2021, midden in de coronapandemie, in populariteit toenam. In de aanloop naar die periode werkte een groot deel van Nederland vanuit huis en veelal online. Mogelijk wakkerde dit noodgedwongen werken op afstand dromen over de combinatie van werk en reizen aan. Overigens concentreerde de populariteit van de zoekterm zich met name in de Randstad en in midden Nederland. De trend in Nederland weerspiegelt de wereldwijde trend. Wereldwijd wordt de term 'digital nomad' frequent als zoekterm gebruikt in regio's waar digitale nomaden heen trekken, zoals Indonesië, Thailand, Mexico en Georgië.

Figuur 2. Gebruik van de zoekterm 'Digital nomad' in Nederland en wereldwijd in de periode 2009-2023



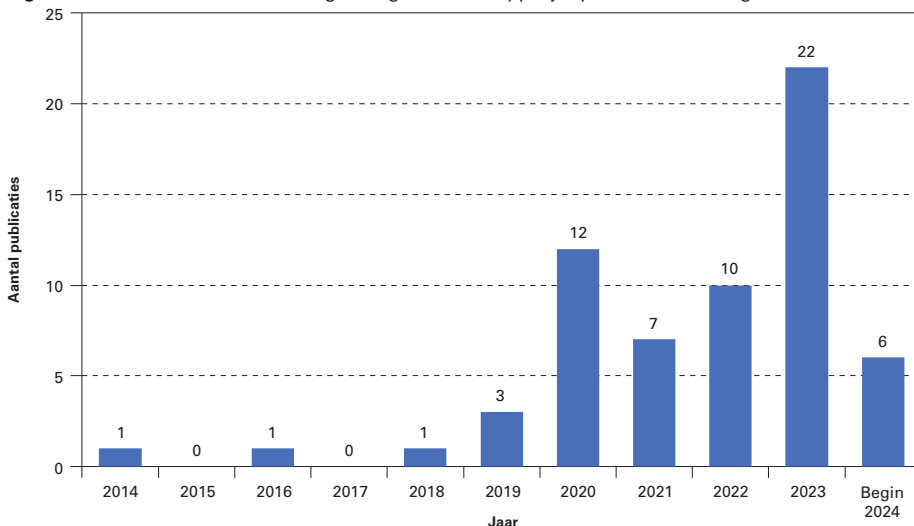
Bron: Google trends; data gedownload op 16-02-2024

Ook binnen het wetenschappelijk onderzoek ontstaat er stilaan meer belangstelling voor digitaal nomadisme en de groep mensen die op deze manier invulling geven aan hun werk en leven. Figuur 3 geeft een overzicht van het aantal Engelstalige wetenschappelijke publicaties over digitale nomaden dat tussen 1945 en half maart 2024 verschenen is. Tot tien jaar geleden werd er weinig over digitale nomaden geschreven. De eerste wetenschappelijke publicatie die in een van de grootste databases voor literatuurreferenties te vinden is, dateert uit 2014. Pas sinds 2019 neemt de aandacht voor dit onderwerp duidelijk toe. Deze toename valt onder andere terug te leiden naar het feit dat een groot online-vragenlijstonderzoek naar zelfstandig werkenden in de VS in 2018 besloot om 'digital nomad' als aparte categorie op te nemen. Toen werken op afstand tijdens de COVID-19 pandemie voor lange tijd de standaard was, groeide de wetenschappelijke interesse in digitaal nomadisme verder door.

Relevantie voor demografisch onderzoek

Wetenschappelijke publicaties komen tot op heden voornamelijk vanuit onderzoek naar

Figuur 3. Overzicht van het aantal Engelstalige wetenschappelijke publicaties over digitale nomaden



Bron: Google trends; data gedownload op 16-02-2024

toerisme, mobiliteit, duurzaamheid en computertechnologie. Artikelen in demografische tijdschriften ontbreken vooralsnog. Toenemende populariteit van digitaal nomadisme biedt echter verschillende aanknopingspunten voor onderzoek naar de populatie van digitale nomaden en hun dynamiek binnen een samenleving. Zo roept de mobiliteit die digitale nomaden definieert bijvoorbeeld vragen op over hoe hun rol in het land waar zij verblijven het best kan worden geclassificeerd. In hoeverre kunnen zij worden gezien als hooggeschoolde arbeidsmigranten? Of is er, gelet op hun tijdelijke verblijfstatus, juist geen sprake van migratie? In welke mate ervaren digitale nomaden binding met het land waar ze op dat moment verblijven? En is digitaal nomadisme voor bepaalde groepen werkenden mogelijk een opstap naar definitieve emigratie? Ook het perspectief van de bevolking van het ontvangende land verdient aandacht. De komst van een grote groep welvarende, semipermanente bewoners geeft de lokale economie een impuls. Relatief gezien kan de sociaaleconomische positie van de nationale bevolking hierdoor echter verslechteren. De kosten voor woonruimte of de prijzen in de plaatselijke horeca kunnen bijvoorbeeld flink stijgen. Deze nieuwe vorm van gentrificatie zet de verhoudingen tussen digitale nomaden en de bewoners van hun gastland onder druk.

Terugkerende mobiliteit maakt het bovendien ingewikkelder om langdurig een liefdesrelatie aan te gaan en eventueel een gezin te stichten. Digitaal nomadisme staat dan ook bekend als een singles-levensstijl. Dit roept vragen op over het verband tussen de keuze voor digitaal nomadisme en voorkeuren wat betreft relatievorming en het krijgen van kinderen. Mogelijk vormen digitale nomaden een selectieve groep die minder waarde hecht aan geijkte mijlpalen in de overgang naar volwassenheid. Tegelijkertijd zijn het vinden van een vaste partner of een sterke kindwens mogelijk redenen om een nomadisch bestaan vaarwel te zeggen.

Verder geeft digitaal nomadisme op een nieuwe manier invulling aan de uitvoer van werk. De keuze voor een nomadisch bestaan heeft gevolgen voor de mate waarin digitale nomaden aanspraak kunnen (blijven) maken op sociale zekerheid. Mogelijk ontvangen zij later in hun leven geen of minder ouderdomspensioen. Deze financiële buffers dienen zij op een ander manier op te bouwen. Bovendien creëert digitaal nomadisme nieuwe uitdagingen wat betreft de verantwoordelijkheden van werkenden en werkgevers. Dienen digitaal werkenden hun werk- of opdrachtgever op de hoogte te brengen van hun digitaal nomadische bestaan? In hoeverre zijn werkgevers bereid een bestaan als digitale nomade te faciliteren? En wat betekent tijd- en plaatsonafhankelijk werken voor de werk-privébalans van digitale nomaden?

Tot slot

Digitaal nomadisme is een relatief nieuw fenomeen met verschillende gezichten. Via sociale media worden digitale nomaden vooral geportretteerd als geluksvogels en (geprivilegieerde) avonturiers. Ontvangende landen vertalen hun

gastvrijheid langzaamaan naar lucratief, specifiek op digitale nomaden gericht aanbod. Naast welkomstwoorden klinkt er vanuit de lokale bevolking dien ten gevolge ook ongenoegen over groeiende ongelijkheid en sociale splitsing. De algemene interesse in digitaal nomadisme lijkt vooral sinds de coronapandemie te zijn toegenomen. Het zou kunnen dat digitaal nomadisme op dit moment, via een ijzersterke sociale media-campagne, veel aandacht trekt, maar dat over een aantal jaren geconcludeerd wordt dat het een voorbijgaande trend was. Het zou ook kunnen dat het aantal digitale nomaden de komende jaren zal groeien. In Nederland werken structurele ontwikkelingen zoals toenemende globalisering in de bedrijfsvoering van grote organisaties, een groeiend aandeel ZZP'ers op de arbeidsmarkt en bredere maatschappelijke acceptatie van locatie-onafhankelijk werken de keuze voor digitaal nomadisme in de hand. Via een online stappenplan informeert de Kamer van Koophandel ondernemers bijvoorbeeld hoe zij digitale nomaden kunnen worden. Op dit moment is het moeilijk om de daadwerkelijke populatie digitale nomaden precies te beschrijven. Voor de voortgang van het wetenschappelijk onderzoek naar digitaal nomadisme bestaat er grote behoefte aan betrouwbare data, zowel kwantitatieve gegevens als kwalitatief verdiepmateriaal. Toekomstig onderzoek zal uitwijzen in hoeverre digitaal nomadisme als nieuwe manier van werken en leven haar stempel op samenlevingen drukt.

Juul Henkens, NIDI-KNAW/Rijksuniversiteit Groningen, e-mail: juul.henkens@nidi.nl

Lin Rouvroye, NIDI-KNAW/Rijksuniversiteit Groningen, e-mail: rouvroye@nidi.nl

LITERATUUR:

- Cook, D. (2023), What is a digital nomad? Definition and taxonomy in the era of mainstream remote work. *World Leisure Journal*, 65 (2), pp. 256-275. DOI: 10.1080/16078055.2023.2190608
- Dumont, J.-C., G. Renaudière en J. Chaloff (2022), Should OECD countries develop new Digital Nomad Visas? *OECD Migration Policy Debates*, 27 (July), pp. 1-8. <https://web.archive.oecd.org/2022-07-22/638329-MPD-27-Should-OECD-countries-develop-new-Digital-Nomad-Visas-July2022.pdf>
- Makimoto, T. en D. Manners (1997), *Digital Nomad*. New York: Wiley.

Hoe de covid-lockdowns de mentale gezondheid aantastten

LLUÍS MANGOT-SALA, NYNKE SMIDT & AAT LIEFBROER

De covidpandemie, en dan vooral de lockdowns waarmee zij gepaard ging in Nederland, lijken gevoelens van eenzaamheid, angst en depressie te hebben aangewakkerd. Hoe strenger de lockdown was, hoe meer de mentale gezondheid van de bevolking achteruitging. Dit effect werd sterker naarmate de pandemie langer aanhield.

De covidpandemie is een van de meest ingrijpende gebeurtenissen die ons land in decennia heeft gekend. Om de gevolgen van een dodelijke pandemie te beperken ging Nederland in 2020 bijna van de ene op de andere dag op slot. Zo werd getracht sterfte aan COVID-19 te beperken en de druk op het gezondheidssysteem hanteerbaar te houden. Door de pandemie verkeerde het land verschillende keren in lockdowns: periodes waarin bepaalde sociale activiteiten verboden waren en bedrijvigheid beperkt werd. Zo waren eind 2020 en begin 2021 cafés en restaurants gesloten, was verkoop van alcohol na acht uur 's avonds verboden, en was bezoek aan huis beperkt tot maximaal vier personen (met mondmasker).

De lockdowns waren bedoeld om de covidpandemie te beteugelen, maar ze hadden mogelijk ook invloed op andere, niet direct zichtbare, gezondheidsaspecten. In een recent gepubliceerd representatief onderzoek van NIDI en UMCG onder inwoners van Noord-Nederland zijn de gevolgen van de pandemie voor eenzaamheid, depressieve gevoelens, alcoholgebruik en lichaamsgewicht onderzocht. Deze gegevens, afkomstig uit het Lifelines-onderzoek (zie kader), zijn uniek omdat deelnemers 24 keer in anderhalf jaar tijd zijn ondervraagd waardoor gezondheidsveranderingen heel nauwkeurig in beeld zijn gebracht.

Eenzaamheid

Eén van de gevolgen van COVID-19 was dat de mogelijkheden om elkaar buiten gezinsverband te ontmoeten sterk werden ingeperkt. Dit zou een toename van gevoelens van eenzaamheid tot gevolg kunnen hebben. Figuur 1 laat zien hoe gevoelens van eenzaamheid zich tussen april 2020 en juli 2021 ontwikkelden. Eenzaamheid was het hoogst in april-mei 2020 en in januari-maart 2021, periodes waarin sociale contacten het meest belemmerd werden. Zo mocht men begin 2021 's avonds niet meer naar buiten en mocht men maximaal één persoon thuis ontvangen. Als we naar eenzaamheidsgevoelens kijken dan zien we dat vrouwen zwaarder werden getroffen door de lockdowns dan mannen. In periodes waarin er weinig maatregelen waren, voelden vrouwen zich iets eenzamer dan mannen, maar dit verschil was aanmerkelijk groter tijdens de lockdowns. Ook jongvolwassenen (twintigers en dertigers) kampten ten tijde van de zware lockdowns met meer eenzaamheidsgevoelens dan oudere leeftijdsgroepen. Hoewel alleenstaanden zich duidelijk eenzamer voelden dan niet-alleenstaanden, vertoonden beide groepen tijdens de pandemie dezelfde fluctuaties.



Foto: Roel Wijnants / Flickr

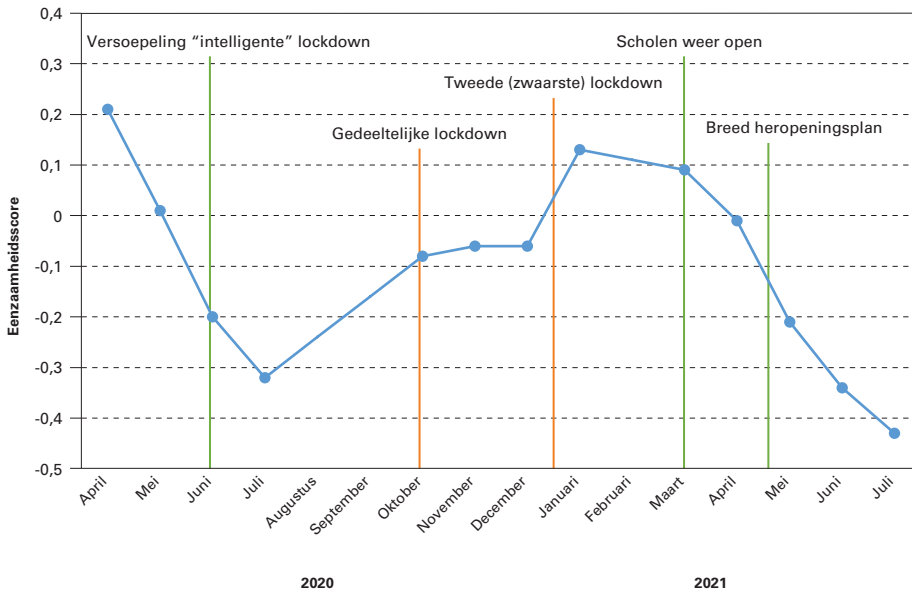
Angst en depressie

Naast gevoelens van eenzaamheid zou de covidpandemie ook gevoelens van angst en depressie hebben kunnen aanwakkeren. Zulke gevoelens werden mogelijk versterkt door de lockdownmaatregelen die sociaal contact bemoeilijkten en door de angst dat de ziekte hen zelf of dierbaren kon treffen. Ook de lange duur van de pandemie kan de gevoelens van uitzichtloosheid hebben vergroot. In figuur 2 wordt zowel voor angst als voor depressie aangegeven hoe deze zich tijdens de pandemie ontwikkelden. Angstgevoelens waren vrij sterk aan het begin van de pandemie, maar verminderden duidelijk tijdens de eerste zomer. Veel mensen hadden toen het idee dat het ergste achter de rug was. Echter, met het

LIFELINES COVID ONDERZOEK

Lifelines is een grootschalige cohortstudie – gestart in 2006 – onder de inwoners van Friesland, Groningen en Drenthe, waarbij deelnemers in de loop van de tijd gevolgd worden en gegevens worden verzameld over biomedische, sociaal-demografische, gedrags-, fysieke en psychische factoren die samenhangen met ziekte en gezondheid. In totaal hebben meer dan 167.000 personen (zo'n 10% van de totale bevolking van de drie noordelijke provincies) deelgenomen aan één of meer rondes van Lifelines. Tijdens de covidpandemie heeft een groep van bijna 77.000 deelnemers aan Lifelines deelgenomen aan het Lifelines COVID-19 onderzoek, waarbij op 24 momenten tussen maart 2020 en juli 2021 informatie is verzameld over opvattingen over de lockdown en de pandemie en over gezondheid en gezondheidsgedragingen van deelnemers. Voor meer informatie, zie: <https://www.lifelines.nl>

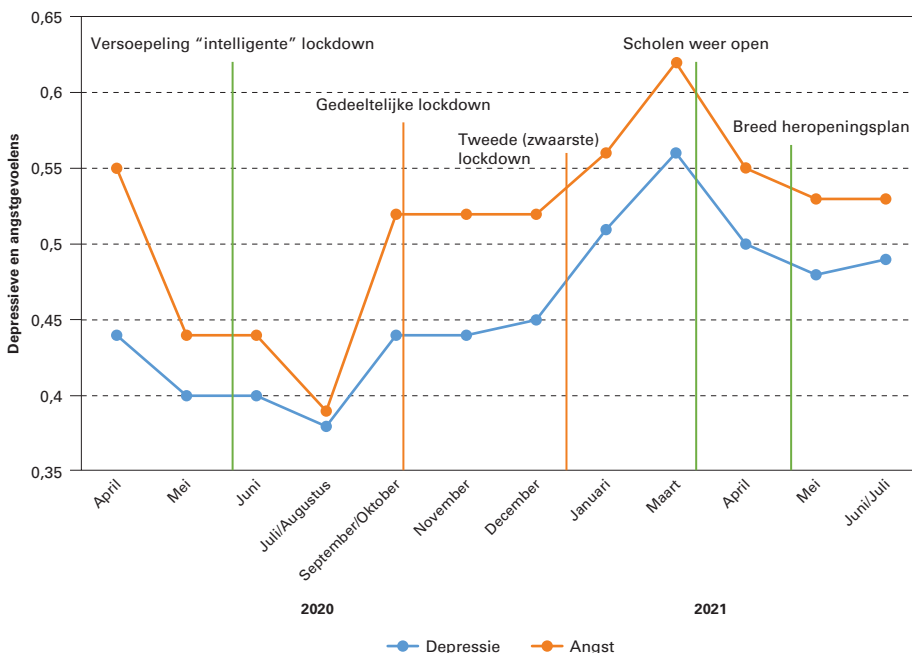
Figuur 1. Trend in eenzaamheid in Noord-Nederland tussen april 2020 en juli 2021



Bron: Tran et al. (2023).

opnieuw sterk oplopen van het aantal infecties en de zware lockdown-maatregelen eind 2020/begin 2021 namen angstgevoelens weer sterk toe. Opvallend is dat deze gevoelens tijdens de zomer van 2021 veel minder sterk afnamen dan in de zomer van 2020. Dit suggereert dat de duur van de pandemie zijn tol ging eisen. Mogelijk was bij velen ‘de rek eruit’. Een vergelijkbaar beeld is zichtbaar voor gevoelens van depressie. Deze waren tamelijk laag gedurende 2020, maar toonden een sterke toename eind 2020, om in 2021 op een duidelijk hoger niveau dan in 2020 te blijven. De toename van gevoelens van angst en depressie was het sterkst bij mensen die al voor de pandemie last van angst en depressie hadden, bij mensen die veel alcohol gebruikten, maar ook bij werklozen en mensen die vanuit huis moesten werken. Tijdens de pandemie hakte het missen van werkritme en het gebrek aan sociale contacten via werk er bij deze laatste groepen blijkbaar extra hard in.

Figuur 2. Trends in gevoelens van depressie en angst in Noord-Nederland tussen april 2020 en juli 2021



Bron: Mangot-Sala et al. (2023a)

Alcoholgebruik

Naast gevolgen voor de mentale gezondheid van mensen zou de pandemie ook gevolgen kunnen hebben voor de leefstijl van mensen, zoals hun alcoholgebruik. Hierboven werd al genoemd dat zware drinkers sterkere gevoelens van angst en depressie gingen vertonen tijdens de pandemie. Het goede nieuws is echter dat er tijdens de pandemie gemiddeld minder alcohol werd gedronken dan ervoor. Rapporteerden mensen voor de pandemie dat ze gemiddeld zo'n 5 à 5½ glazen per week dronken, tijdens de pandemie lag dat een glas per week lager (dus gemiddeld 4 à 4½ glazen).

Zoals uit figuur 3 blijkt, lagen de pieken in het alcoholgebruik duidelijk in de zomermaanden en dit komt overeen met het normale seizoenspatroon in alcoholgebruik. Wat echter opvalt, is dat waar er normaal ook een piek rond de kerst- en nieuwjaarsperiode te zien is, dat in december 2020 en januari 2021 niet het geval was. De sluiting van cafés en restaurants, het verbod op verkoop van alcohol na 8 uur 's avonds en de beperking van bezoek tot maximaal vier personen, dempten het alcoholgebruik in deze periode in vergelijking met andere jaren.

Veel mensen zijn sociale drinkers en juist dit soort drinken stond tijdens de pandemie onder druk. Dat blijkt uit het verschil in de alcoholconsumptie tussen mensen die alleen wonen en zij die met anderen een huishouden delen. Alleenstaanden dronken gemiddeld tussen een half en een heel glas minder per week dan personen die met anderen samenwoonden. Wat echter opvalt, is dat het verschil tussen alleenstaanden en samenwonenden met name tijdens de lockdown van winter 2020/2021 veel kleiner werd. Tijdens het tweede jaar van de lockdown gingen alleenstaanden aanmerkelijk meer drinken dan tijdens het eerste jaar. Opnieuw een indicatie dat de rek er voor bepaalde groepen uit begon te gaan.

Gewichtsverandering

Wat de gevolgen van de pandemie voor het gewicht van mensen zou zijn, was niet op voorhand duidelijk. De beperkingen leidden tot minder verplaatsingen en tot het sluiten van sportaccommodaties, wat tot gewichtstoename zou kunnen leiden. Tegelijkertijd grepen mensen de mogelijkheid aan om alleen naar buiten te gaan om meer te wandelen en te joggen. Er is nagegaan in hoeverre de 'Body Mass Index', een maat voor de zwaarte van personen, bij bepaalde groepen toenam of juist afnam tijdens de pandemie. Er konden drie patronen worden onderscheiden. Voor bijna 70 procent van de personen bleef het gewicht tijdens de eerste 500 dagen van de pandemie min of meer gelijk. Bij 17 procent was een duidelijk toename te zien: de BMI steeg met meer dan één punt, wat neerkomt op een gewichtstoename van gemiddeld zo'n drie kilo, en bij 14 procent een duidelijke afname (BMI daalde gemiddeld met iets meer dan een punt, wat overeenkomt met een gewichtsafname van zo'n drie kilo. Mensen reageerden dus heel verschillend op de pandemie.

Onder de groep die een duidelijke gewichtstoename liet zien, waren jongeren, vrouwen, alleen-

staanden en personen met een lage opleiding oververtegenwoordigd. Onder de groep die een duidelijke gewichtsafname liet zien, waren werklozen, arbeidsongeschikten en hoger opgeleiden oververtegenwoordigd. Zowel gewichtsafname als -toename kwam relatief veel voor onder mensen met sterke eenzaamheidsgevoelens en mentale problemen en onder mensen die thuiswerkten of tijdelijk werk verrichtten. Tenslotte bleek dat mensen met meerdere problemen - zoals én werkloos, én sterke eenzaamheidsgevoelens én psychische problematiek - verreweg de grootste kans hadden om een gewichtsverandering (en met name een gewichtstoename) mee te maken. Als er veel problemen tegelijk spelen, dan werkt dat blijkbaar door in het etpatroon.

Conclusies

De covidpandemie, en dan vooral de lockdowns waarmee zij gepaard ging, lijken duidelijk sporen te hebben nagelaten in de mentale gesteldheid en leefstijl van de bevolking. De lockdowns waren sterk van invloed op de gevoelens van eenzaamheid, angst en depressie. Daarmee wordt eens te meer duidelijk dat de maatregelen die genomen werden om het aantal COVID-19 besmettingen te reduceren ook een keerzijde hadden. Hoe strenger de lockdown was, hoe meer de mentale gezondheid van de bevolking werd aangetast. Dit effect werd sterker naarmate de pandemie langer aanhield. Blijkbaar vielen de beperkingen van het sociale verkeer de mensen steeds zwaarder en konden zij zich mentaal gezien steeds minder goed staande houden naarmate de pandemie langer duurde. Echter, sommige groepen lijken door meer negatieve gezondheidseffecten te zijn getroffen dan andere groepen mensen die al worstelden met mentale problemen voor de pandemie uitbrak, hadden bij voorbeeld grotere kans op toenemende psychische problemen tijdens de pandemie en bleken ook een grotere kans te hebben op gewichtstoename of -afname tijdens de pandemie. Jongeren en vrouwen vertoonden grilliger verloop in gevoelens van eenzaamheid en hadden ook een relatief grote kans op gewichtstoename tijdens de pandemie.

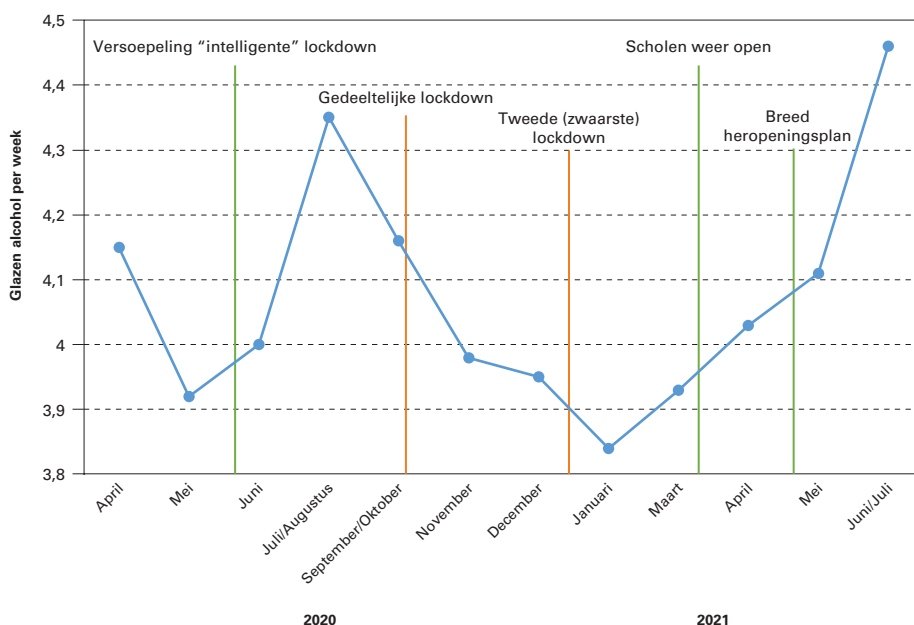
Deze resultaten tonen aan dat het belangrijk is om tijdens een acute gezondheids crisis, zoals een pandemie, ook oog te hebben voor de mentale gezondheid en leefstijl van de bredere bevolking. Vooral wanneer de gezondheids crisis langer duurt is aandacht voor risicogroepen, zoals mensen die toch al met mentale problemen kampten, maar ook voor jongeren, werklozen en anderen voor wie de leefwereld sterk wordt beïnvloed, van groot belang.

Lluis Mangot-Sala, NIDI-KNAW en Universitair Medisch Centrum Groningen/Rijksuniversiteit Groningen, Karolinska Instituut Stockholm, e-mail: lluis.mangotsala@ki.se

Nynke Smidt, Universitair Medisch Centrum Groningen/Rijksuniversiteit Groningen, e-mail: n.smidt@umcg.nl

Aat Liefbroer, NIDI-KNAW, Universitair Medisch Centrum Groningen/Rijksuniversiteit Groningen, Vrije Universiteit, e-mail: liefbroer@nidi.nl

Figuur 3. Trends in alcoholconsumptie in Noord-Nederland tussen april 2020 en juli 2021



Bron: Mangot-Sala et al., (2022)

LITERATUUR:

- Mangot-Sala, L., N. Smidt, en A.C. Liefbroer (2023), Changes in anxiety and depression symptoms during the Covid-19 lockdown in the Netherlands. The moderating role of pre-existing mental health, employment situation and alcohol consumption. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 58, pp. 1561-1571.
- Mangot-Sala, L., N. Smidt, en A.C. Liefbroer (2024), Work- and mental health-related events and body mass index trajectories during the Covid-19 lockdown. Evidence from the lifelines cohort study in the Netherlands. *International Journal of Obesity*, 48, pp. 346-352.
- Mangot-Sala, L., K.A. Tran, N. Smidt, N., en A.C. Liefbroer (2022), The impact of the COVID lockdown on alcohol consumption in the Netherlands. The role of living arrangements and social isolation. *Drug and Alcohol Dependence*, 233, article 109349.
- Tran, K.A., L. Mangot-Sala, en A.C. Liefbroer (2023), Understanding trends in loneliness during the COVID-19 pandemic in the Netherlands: the moderating role of gender, age, and living arrangement. *Aging & Mental Health*, 27(11), pp. 2267-2277.

Foto: Daria Nepriakhina / Unsplash



Vakantietrips nemen beperkt toe na pensionering

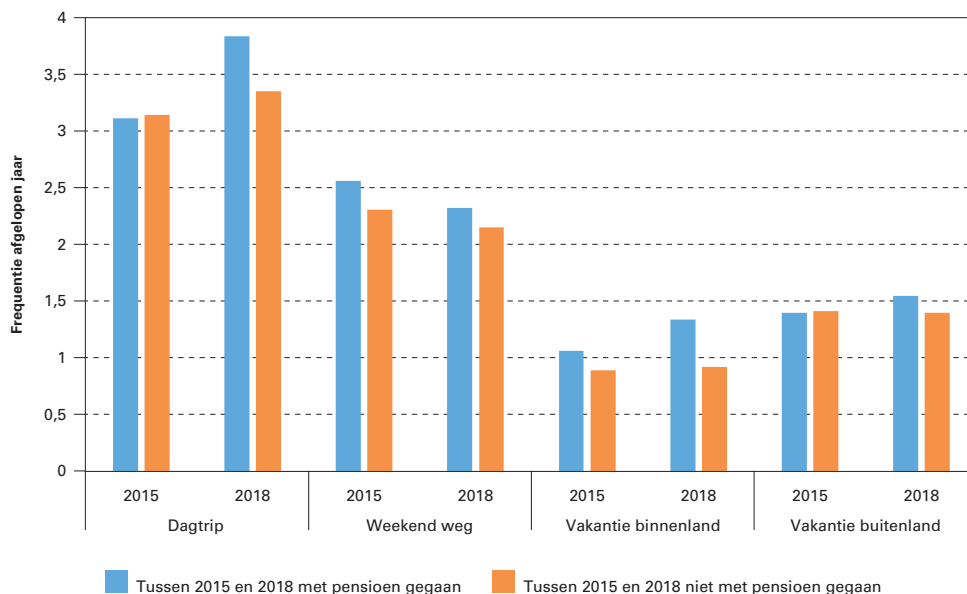
De pensioenfase is voor het merendeel van de senioren een periode die mogelijkheden schept voor meer reizen. Een vergelijking van gepensioneerden en oudere werknemers laat zien dat de recreatie maar zeer beperkt toeneemt na pensionering: alleen dagtrips zijn populairder geworden.

Vraag een persoon die vlak voor het pensioen staat naar zijn of haar dromen, en de kans is groot dat men het heeft over 'lang met vakantie gaan en verre reizen maken'. In het NIDI-Pensioen Panel dat ruim 5.000 oudere werknemers over de tijd volgt, gaf in 2015 meer dan de helft van de werkende 60-plussers aan plannen te hebben voor het maken van grote reizen. Maar wat doen mensen werkelijk zodra zij met pensioen zijn en wat doen hun generatiegenoten die doorwerken? Op voorhand valt het wel te verwachten dat gepensioneerden meer gaan recreëren. Gepensioneerden zijn immers niet langer gebonden zijn aan werkverplichtingen en hebben in principe meer tijd om te reizen, ze kunnen langere vakanties houden, en verre buitenlandse bestemmingen verkennen die ze misschien niet eerder hebben bezocht vanwege beperkingen in de vakantiedagen. Daarnaast kunnen gepensioneerden gemakkelijker buiten het hoogseizoen reizen, waardoor ze kunnen profiteren van lagere prijzen en minder drukte op populaire toeristische bestemmingen.

Maar wat laten de cijfers zien? Zowel in 2015 als in 2018 is voor vier recreatieve activiteiten gevraagd hoe vaak men die het afgelopen jaar had ondernomen. Door de resultaten van 60-plussers die na 2015 met pensioen gingen te vergelijken met degenen die actief bleven op de arbeidsmarkt, kan men zicht krijgen op de

vraag of pensionering een impuls is voor meer recreatie. Van de ruim 5.000 60-plussers ging 54 procent van de werknemers met pensioen tussen de eerste meting (2015) en de tweede (2018); 46 procent was dus nog werkzaam. Het recreatiegedrag van beide groepen is met elkaar vergeleken. De onderstaande figuur toont de gemiddelde jaarlijkse deelname van 60-plussers aan vier recreatieve activiteiten in 2015. In de onderstaande figuur vertegenwoordigen de blauwe balken het vakantiegedrag van de groep die tussen 2015 en 2018 met pensioen ging en de oranje balken tonen het reisgedrag van oudere werknemers die zijn blijven doorwerken. Dagtrips zijn het meest populair, gevolgd door een weekend weg. In 2015 gingen beide groepen gemiddeld iets meer dan drie keer per jaar een dagje uit, en gemiddeld rond de 2,5 keer een weekend weg. De werknemers die tussen 2015 en 2018 met pensioen gingen hebben jaarlijks bijna een dagtrip extra gemaakt dan toen ze nog werkzaam waren. Ook zien we een beperkte toename in binnenlandse en zeer beperkte toename in buitenlandse vakanties voor deze groep van pensionado's. Bij de doorwerkende 60-plussers zien we alleen bij de dagtrips een geringe toename. Opmerkelijk is dat zowel de gepensioneerden als de werkenden tussen 2015 en 2018 minder weekendtrips zijn gaan maken. Al met al lijkt het erop dat de pensionering een zwakke prikkel is voor men-

Recreatieve activiteit van 60-plussers die tussen 2015 en 2018 met pensioen zijn gegaan en de 60-plussers die bleven doorwerken (frequentie van activiteit afgelopen jaar)



Bron data: NIDI-Pensioen panel (peilingen 2015 en 2018).

DEMOS verschijnt 10 x per jaar en wil de kennis en meningsvorming over bevolkingsvraagstukken bevorderen.

Een abonnement op DEMOS is gratis. U kunt uw aanvraag indienen via: demos@nidi.nl of via onze site: nidi.nl/nl/demos/

Bij gehele of gedeeltelijke overname van artikelen dient men een volledige bronvermelding te gebruiken. Graag ontvangt de redactie een bewijsexemplaar. De personen op de foto's komen niet in de tekst voor en hebben geen relatie met hetgeen in de tekst wordt beschreven.

Het NIDI is een instituut van de Koninklijke Nederlandse Akademie van Wetenschappen (KNAW) en is geaffilieerd met de Rijksuniversiteit Groningen. Het NIDI houdt zich bezig met onderzoek naar bevolkingsvraagstukken.

colofon

DEMOS	is een uitgave van het Nederlands Interdisciplinair Demografisch Instituut (NIDI).
Redactie	Harry van Dalen, hoofdredacteur Peter Ekamper, (web)redacteur Nico van Nimwegen, redacteur Lin Rouvroye, redacteur Juil Spaan, redacteur Maaïke van der Vleuten, redacteur
Adres	NIDI/DEMOS Postbus 11650 2502 AR 's-Gravenhage
Telefoon	(070) 356 52 00
E-mail	demos@nidi.nl
Internet	https://nidi.nl/demos
Abonnementen	gratis
Druk Opmaak	Koninklijke Van der Most www.up-score.nl

sen om meer op pad te gaan. Het beeld van de gepensioneerde die met de camper heel Europa doortrekt en af en toe terugkeert om de post te openen, is een stereotype dat waarschijnlijk maar voor een kleine groep opgaat.

Siyi Li, stagiair NIDI-KNAW/ Rijksuniversiteit Groningen, e-mail: s.li5@students.uu.nl
Orlaith Tunney, NIDI-KNAW/Rijksuniversiteit Groningen, e-mail: tunney@nidi.nl