

Fors meer twintigers ziek thuis, vooral met psychische klachten

- Het aantal nieuwe WIA-uitkeringen groeit procentueel het snelst bij mensen onder de dertig.
- Deze jongeren worstelen vooral met mentale problemen, zoals stress en depressie.
- Jaarlijkse instroom van mannen is sterk gegroeid, terwijl die van vrouwen zelfs verdubbelde.

Jildou Beiboer, Alwine de Jong
en Lien van der Leij
Amsterdam

Het aantal nieuwe uitkeringen voor langdurig arbeidsongeschikten (WIA) groeit het snelst bij jongeren onder de dertig jaar. De snelle groei is zichtbaar bij zowel mannen als vrouwen. Mentale klachten zoals angststoornissen en depressies vormen daarbij de belangrijkste diagnosegroep.

Dat blijkt uit een analyse van de WIA-instroomcijfers van het UWV door het FD. In de politieke discussie ging het tot nu toe over de snelgroeiende groep onder de veertig, waarbij de aandacht vooral uitging naar vrouwen. Nadere uitsplitsing van de cijfers over de periode van 2018 tot 2025 laat echter zien dat de instroom van mensen onder de dertig het snelst stijgt. Deze stijging is te zien bij zowel mannen (+84%) als vrouwen (+121%).

Uit een vergelijking van de recentste jaarcijfers komt naar voren dat onder de jonge WIA-instromers de mensen met psychische problemen het grootste aandeel in de stijging hebben. Dat aandeel groeit bovendien, zowel bij mannen als vrouwen. 'Hoe jonger de

mensen, hoe groter het deel dat uitvalt met mentale klachten', bevestigt Kevin de Decker, hoofdverzekeringsartsen bij het UWV. 'Bij het UWV zien we slechts degenen die het niet lukt om binnen twee jaar te re-integreren. Die groep dertigminners met psychische klachten is dus maar een selectie uit een veel grotere groep.'

In absolute aantallen is de groep tot dertig jaar nog klein: het betreft circa één op de tien instromers in de WIA. Maar voor de maatschappij vormt de snelle groei potentieel een groot probleem.

Dat probleem raakt allereerst het welzijn van de jongeren zelf. 'Het gevoel dat je niet meedoet terwijl iedereen werkt, is schadelijk voor de mentale gezondheid', zegt Evelien Brouwers, hoogleraar psychische gezondheid en duurzame inzetbaarheid in arbeid aan Tilburg Universiteit. 'Het is slecht voor het zelfbeeld en het zelfvertrouwen.'

Daarnaast zijn de jongste cohorten werkenden onmisbaar arbeidspotentieel 'om de kosten van de welvaartsstaat te kunnen dragen', constateerde het overheidsrapport *Werk aan de WIA* eind vorig jaar. Annabelle Hagoort, ceo

108%

De instroom van jongeren onder de dertig in de WIA groeide tussen 2018 en 2025 met 108%

Waarom zijn steeds meer jongeren langdurig ziek?

➔ Pagina 2

van vitaliteits- en verzuimdienst Acture, onderschrijft die zorg. 'We kunnen ons dit niet permitteren: niet in deze arbeidsmarkt, niet voor het individu en ook niet voor de werkgever.'

Van WIA-instromers met mentale klachten is bovendien bekend dat een groot deel van hen er ook op langere termijn niet in slaagt weer aan het werk te komen. Slechts één op de zeven lukt het om binnen vijf jaar deels of volledig naar de werkvloer terug te keren, meldt kennisinstituut TNO. Hoe jonger iemand de WIA instroomt, hoe meer uitkeringsjaren kunnen volgen en hoe hoger het prijskaartje voor de samenleving wordt.

De groeitrend speelt zich af tegen de achtergrond van een patstelling tussen het kabinet-Jetten en de vakbonden over voorgenoemde miljardenbezuinigingen op de sociale zekerheid, waaronder de WIA. De stijgende WIA-instroom veroorzaakt een tegenval die in vijf jaar oploopt tot ruim €1 mrd, zo bleek dit voorjaar. Voor 2026 komt dit neer op een bedrag van €285 mln.

Het UWV, arbodiensten en wetenschappers pleiten ervoor om

meer in te zetten op preventie. Ongeveer 0,5% van alle ziekmeldingen (dus ook voor aandoeningen van niet-psychische aard) leidt uiteindelijk tot een aanvraag voor een WIA-uitkering. Dat wijst op een succesvolle aanpak van werkgevers en arbodiensten, stelt het UWV. Het betekent bovendien dat preventie en re-integratie een sterke hefboomwerking hebben. Als het aantal aanvragen met 0,1 procentpunt kan worden teruggebracht, van 0,5% naar 0,4%, betekent dit dat de WIA-instroom met 20% afneemt.

De maatschappelijke kosten die gepaard gaan met geestelijke klachten zijn aanzienlijk. De kostenramingen lopen op tot €51 mrd per jaar, aldus het overheidsonderzoek *Uit balans*. Het gaat daarbij om kosten voor ondersteuning en zorg, maar ook om indirecte kosten door verlies aan arbeidsparticipatie en het beroep dat mensen met een WIA-uitkering doen op de sociale zekerheid. De jaarlijkse kosten voor werkgevers van loondoorbetaling bedragen €4,9 mrd, heeft TNO bevestigd. Het betreft het verzuim door werkgerelateerde mentale klachten, bijvoorbeeld door werkdruk.

1 op 7

van de WIA-instromers met psychische klachten lukt het om binnen vijf jaar weer aan het werk te gaan

20%

daalt de WIA-instroom als het aantal aanvragen kan worden teruggebracht met 0,1 procentpunt

€4,9 mrd

bedragen de jaarlijkse kosten voor loondoorbetaling voor verzuim vanwege mentale klachten

48%

van de Nederlanders krijgt vroeg of laat psychische klachten

€1 mrd

bedraagt de tegenvaller voor de schatkist door de stijgende WIA-instroom

104

weken verzuim gaan meestal vooraf aan een aanvraag voor een WIA-uitkering

Arbeidsmarkt

Angstig, vermoeid en depressief: waarom zitten meer jongeren ziek thuis?

Een groeiend aantal twintigers belandt met psychische klachten in een uitkering voor langdurig arbeidsongeschikten. Experts maken zich grote zorgen. 'Het lijkt alsof we jonge mensen minder goed aanleren hoe zij met tegenslagen kunnen omgaan.'

64%

van de Nederlandse leidinggevendenden zegt iemand die mentale klachten heeft liever niet aan te nemen

30%

zegt dat ook liever niet te doen als iemand vroeger mentale klachten had

Jildou Beiboer, Alwine de Jong en Lien van der Leij
Amsterdam

De eerste keer dat ik een reorganisatie meemaakte, was op mijn verjaardag', blikt Nina (29) terug op de roerige periode voordat ze bijna twee jaar met een burn-out thuis kwam te zitten. 'Je zag mensen huilend de vergaderruimtes uitkomen. Ik had taart mee, maar die heb ik toen maar niet uitgedeeld.'

De snelgroeiende start-up in e-commerce waar Nina in 2023 ging werken, zat financieel in zwaar weer. Teams werden verkleind. 'Ik kwam als assistent binnen, maar toen mijn manager iets anders ging doen, kreeg ik haar werk erbij', vertelt zij. 'Het was gewoon heel veel, heel pittig.'

Na de derde reorganisatie werd het werk bovendien minder leuk. 'Voor wat je normaal als categoriemanager doet, nieuwe producten introduceren en leuke deals sluiten met leveranciers, was er geen geld meer. Wat overbleef, was kosten besparen: keihard nee zeggen tegen leveranciers die hun prijzen wilden verhogen. Dat vond ik moeilijk, want het ging om kleine lokale producenten.'

Jonge collega's leken het wél goed te doen. 'We hadden veel feestjes en uitjes samen. Ik vergeleek me sterk met de rest. Ik wilde er graag bij horen.' Totdat het niet meer ging. Nina's manager adviseerde haar een paar weken de tijd te nemen. Maar die weken werden maanden. 'Fysiek was ik helemaal op; ik had oorsuizen, hartkloppingen, ik was helemaal in paniek en superemotioneel.'

Naar de dokter

Een relaas als dat van Nina komt Kevin de Decker bekend voor. Als hoofd verzekeringsartsen bij het UWV ziet hij steeds meer jongeren in de spreekkamer met stress, depressie en angstklachten. Inmiddels zijn psychische klachten de grootste driver achter de instroom van dertigminners in de WIA-uitkeringen, vertelt hij.

Die klachten lijken we vaker te 'medicaliseren', ziet hij. 'Als iemand zich niet goed voelt, is "ga naar de dokter" vaak de eerste oplossing. Het lijkt alsof we jonge mensen minder goed aanleren hoe zij zelf met tegenslagen kunnen omgaan.'

'Vroeger was het idee: als je ziek bent, kun je niet werken', zegt Evelien Brouwers, hoogleraar psychische gezondheid en duurzame inzetbaarheid in arbeid aan Tilburg Universiteit. 'Nu weten we dat je met ziekte heel goed kunt werken, als er een beetje rekening met je wordt gehouden.' Goed werk, noemt Brouwers dat. 'Werk waarbij mensen zich gerespecteerd voelen, dat bij hun talenten en interesses past, en dat positieve energie geeft. Dat is heel beschermend en belangrijk, juist als het niet goed met je gaat.'

Hoe een leidinggevende zich opstelt, is een factor van belang bij het terugdringen van verzuim, zo blijkt uit onderzoek. 'Maar

intussen is 40% van de Nederlandse managers onzeker over hoe zij iemand met mentale aandoeningen goed kunnen begeleiden', zegt Brouwers. 'Vooral als het gaat om de communicatie.'

Langdurig psychisch verzuim kent vrijwel altijd een langere aanloop, zegt Annabelle Hagoort, ceo van verzuim- en vitaliteitsspecialist Acture. 'In eigen onderzoek zien we dat 72% van de werknemers het al lang van tevoren ziet aankomen. Tegelijkertijd pikt slechts 11% van de managers de signalen op.'

Geldproblemen

Leidinggevendenden zijn vaak zoekend, bevestigt Hagoort. 'Maar als manager kun je juist heel goed meedenken en handelen. Soms kun je helpen door samen prioriteiten te stellen in de taken. Vaak helpt het als je wat flexibiliteit kunt bieden: niet per se allemaal om half negen beginnen, maar mensen ruimte geven om bijvoorbeeld eerst te sporten of buiten de spits te reizen.'

Het gaat erom dat de werknemer en de

'Als je op een tijdelijk contract zit, is het veel moeilijker om te zeggen dat het niet goed met je gaat'

manager in een vroeg stadium met elkaar in gesprek gaan. 'Daarin hebben ook de werknemers zelf wat te leren', zegt Hagoort. 'Bijvoorbeeld dat je durft te benoemen wat niet lekker loopt, en dat je je eigen grenzen kent en die bewaakt.'

Juist voor jonge starters is zo'n gesprek aangaan niet makkelijk, zegt Brouwers. Veel van hen hebben nog geen vast arbeidscontract, en ook dat levert stress op. 'Als je op een tijdelijk contract zit, is het veel moeilijker om te zeggen dat het niet goed met je gaat. Want als je contract niet verlengd wordt, kom je in geldproblemen.'

'Mijn indruk is dat werkgevers zich hiervan niet bewust zijn', zegt Brouwers. 'De baas vindt zichzelf vriendelijk en benaderbaar en roept "mijn deur staat altijd open", maar vergeet dat jonge werknemers in een afhankelijkheidsrelatie zitten.'

Geen 'vrouwenprobleem'

Ook speelt het stigma van 'probleemgeval' bij sollicitaties en promotiekansen, vertelt Brouwers. 'Twee derde van de leidinggevendenden zegt een sollicitant met psychische klachten liever niet aan te nemen, blijkt uit onderzoek. En een derde durft het zelfs niet aan met een sollicitant die vroeger mentale klachten had.'

Werknemers zijn zich bewust van dat stigma. Dat belemmert het goede gesprek, en dus ook de preventie van uitval, stelt Brouwers. Zij denkt dat hr hier een belangrijke rol kan spelen, door te sturen

op meer ondersteuning én normalisering van mentale klachten. Dat is net zo goed in het belang van werkgevers zelf, in een krappe arbeidsmarkt. 'Want bijna de helft van alle werkenden krijgt ergens in het leven met mentale klachten te maken.'

De instroomcijfers van vrouwen in de WIA zijn hoger dan die van mannen. Toch is dit geen 'vrouwenprobleem', stelt De Decker. 'We zien dat het percentage bij jonge vrouwen opvallend stijgt, maar dat geldt eigenlijk voor alle jongerengroepen.'

Onderzoek bevestigt dat hogewerkdruk gepaard gaat met hoger ziekteverzuim. In sectoren met grote personeelskrapte, zoals zorg, welzijn en onderwijs, is de werkdruk navenant opgelopen. Juist in die (grote) sectoren zijn vrouwen oververtegenwoordigd, met ruim 80%. Dat vertekent het verzuimcijfer.

Jet Bussemaker, voorzitter van de Raad voor de Volksgezondheid en Samenleving, wijst op kennisachterstand in de medische zorg: vrouwen moeten vaak langer wachten op een passende diagnose dan mannen. De aandoening endometriose is daarvan een bekend voorbeeld, met soms zeven tot acht jaar wachttijd. 'Het is aannemelijk dat een deel van deze vrouwen in de WIA terecht komt', stelde zij eind juni in een 'rondetafelgesprek' met politici.

Het perfecte plaatje

Wel zien De Decker en zijn team dat mannen en vrouwen verschillend op tegenslagen reageren. 'Bij mannen gaat het over de eindstreep: ik heb dat doel niet gehaald en dat geeft me het gevoel van falen. Bij vrouwen gaat het meer over de weg daarheen: ik wil carrière maken en ik merk onderweg dat het me moeilijk afgaat. Dat willen ze niet aan de buitenwereld laten zien.'

Op sociale media worden vooral hoogtepunten gedeeld, en dat verhoogt de prestatiedruk. 'We zien jonge cliënten die relatief snel carrière maken of een functie hebben met veel mentale uitdagingen, en die daarnaast nog een druk sociaal leven hebben, drie hobby's, en dat perfecte plaatje willen uitstralen', zegt De Decker.

Nina beaamt dat. 'Ik denk dat ik het ook lastig had omdat bijna al mijn vriendinnen een huis hadden gekocht of gingen samenwonen', vertelt zij. 'Vriendinnen hadden ook allemaal een auto, de eerste was zwanger, iedereen maakte goede carrièrestappen. Er waren er ook wel die het minder hadden, maar als je jezelf vergelijkt met mensen bij wie het wel goed gaat, is dat soms extra moeilijk.'

Intussen kijkt zij met gemengde gevoelens terug op de periode. 'Die hectische snelkookpan bezorgde me heel veel kansen en heel veel ervaring. Ik weet nu ook wat voor werk wél bij me past en in welke omgeving ik het beste presteer', zegt zij. 'Maar uiteindelijk heeft het mij ook twee jaren van mijn carrière gekost. Die krijg ik nooit terug.'

Jildou Beiboer, Alwine de Jong en Lien van der Leij zijn redacteur van het FD.

72%

van de werknemers voelde hun verzuim al langere tijd aankomen

11%

van de managers viel dat op

70%

van de werknemers denkt dat de kans groter is dat je contract niet wordt verlengd als je open bent over je psychische problemen

60%

denkt dat je dan ook geen promotiekansen meer krijgt