The Clean Paper

WHAT THE PAPER SAYS · WHAT IT DOESN'T · WHY IT MATTERS

Thuiswerken kan de woon-werkrit besparen. Het kan ook het kleine sociale contact wegnemen dat werk vanzelf bood.

Een studie in Science onder 588.322 Amerikaanse werknemers schat dat beroepen die na de pandemie veel sterker naar thuiswerk verschoven ook solitairder werden, met grotere toenames in psychische belasting, vooral bij mensen die alleen wonen. Dit is geen algemeen pleidooi tegen thuiswerken en geen opdracht om terug naar kantoor te gaan. Het is een waarschuwing dat flexibiliteit een verborgen ontwerpvariabele heeft: sociaal contact.

Written by Cinzia Vaglio · Cross-checked by Laura Nesso · Edited by Michele Renda · Figures by Nova Vela · AI-assisted, human-reviewed

Paper: *Home alone: Remote work, isolation, and mental health*, Natalia Emanuel, Emma Harrington and Amanda Pallais, Science 392, eaec7671 (2026) · DOI: 10.1126/science.aec7671

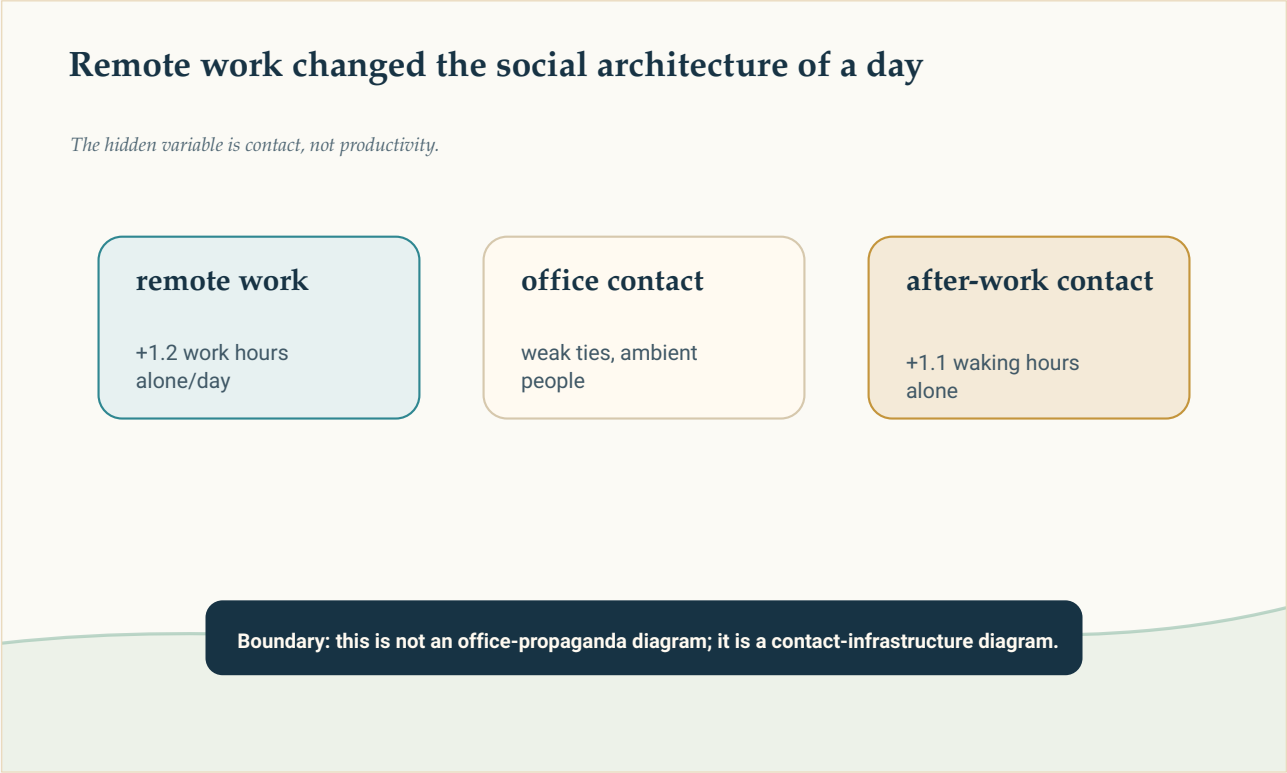
De woon-werkrit was niet het enige dat thuiswerken wegnam

Het gebruikelijke debat over thuiswerken gaat over productiviteit, flexibiliteit en de woon-werkrit. Krijgen mensen thuis hetzelfde werk gedaan? Vinden ze het prettig? Zouden ze er salaris voor inleveren? Moeten bedrijven iedereen terug naar kantoor dwingen?

Dat zijn echte vragen, maar ze missen een stillere variabele: **alledaags sociaal contact**. Een kantoor is niet alleen een productielocatie. Het is ook de plek waar veel mensen kleine, vrijblijvende menselijke interacties krijgen: iemand voorbijlopen, tussen andere mensen eten, een vraag stellen, een gesprek opvangen, in een ruimte zijn die niet leeg is.

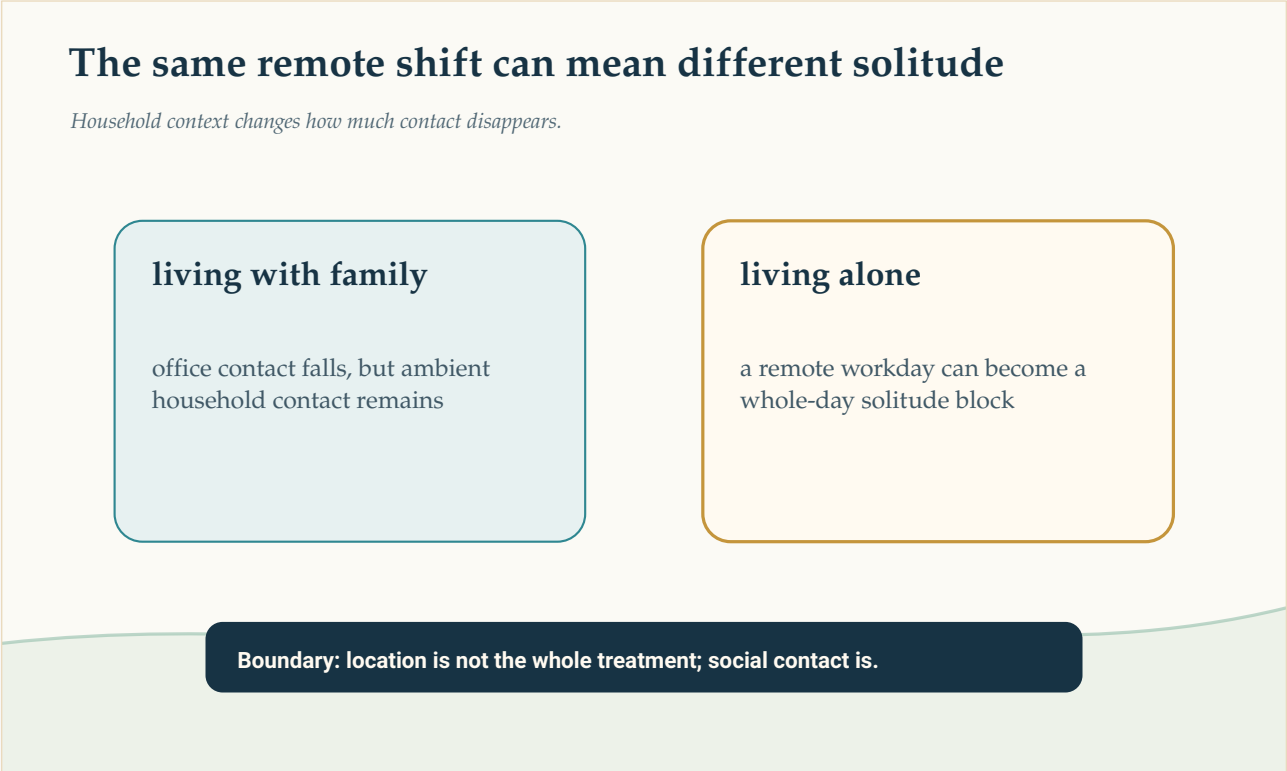
In een nieuw artikel in Science schatten Natalia Emanuel, Emma Harrington en Amanda Pallais wat er gebeurde toen thuiswerken na de pandemie bleef bestaan. Hun conclusie is niet dat thuiswerken voor iedereen slecht is. Ze vinden dat banen die naar huis kónden verhuizen duidelijk solitairder werden, en dat psychische belasting in die banen sterker toenam — vooral bij mensen die alleen wonen.

Dat is iets anders dan „thuiswerken veroorzaakt depressie". De claim is smaller en nuttiger: de werklocatie verandert de sociale architectuur van een dag.



Een werkdag verdeeld over thuiswerk, kantoor en contact na het werk, met sociaal contact als verborgen variabele in plaats van productiviteit: +1,2 extra werkuren alleen en +1,1 extra wakkere uren alleen per dag, sterker bij mensen die alleen wonen.

Original diagram — The Clean Paper CC BY 4.0



Dezelfde verschuiving naar thuiswerken komt anders aan afhankelijk van het huishouden: samenwonen met familie behoudt enig omgevingscontact; alleen wonen kan een thuiswerkdag veranderen in een volledige dag alleen. Locatie is niet de hele behandeling; sociaal contact is dat evenmin los daarvan.

Original diagram — The Clean Paper CC BY 4.0

Wat de studie deed

De auteurs vergeleken niet simpelweg mensen die voor thuiswerken kozen met mensen die naar kantoor gingen. Zo'n vergelijking zou sterk vertekend zijn. Mensen belanden om allerlei redenen in bepaalde banen, bedrijven en werkregelingen.

In plaats daarvan vergeleken ze werknemers in beroepen die plausibel vanuit huis kunnen worden uitgevoerd met werknemers in beroepen die doorgaans fysieke aanwezigheid vereisen. Softwareontwikkeling en marketing zijn voorbeelden van beroepen die op afstand kunnen; verpleging, voedselbereiding en machinebediening niet. De classificatie komt uit de Dingel-Neiman-index voor de mogelijkheid om beroepen op afstand uit te voeren.

Het onderzoeksontwerp is een difference-in-differencesstudie. De auteurs vragen of isolatie en mentale gezondheid na de pandemie sterker veranderden bij mensen in op afstand uitvoerbare banen dan bij mensen in banen die fysieke aanwezigheid vereisen. Ze gebruiken vijf nationaal representatieve Amerikaanse surveys uit 2011–2024 en laten 2020 en 2021, het hoogtepunt van de pandemie, buiten de belangrijkste voor-na-vergelijking.

De steekproef is groot: 588.322 werknemers over de gecombineerde databronnen. De uitkomsten om-

vatten tijdsbestedingsdagboeken, Kessler K-6-scores voor psychische belasting, depressie, gebruik van geestelijke gezondheidszorg en gebruik van voorgeschreven medicatie.

Het cruciale punt is dat de „behandeling" niet iemands persoonlijke voorkeur voor thuiswerken is. Het is blootstelling aan een beroep waarvan de werkomstandigheden na de pandemie veel sterker veranderden.

Wat veranderde

Thuiswerken nam inderdaad veel sterker toe in banen die op afstand kunnen. In 2024 brachten werknemers in zulke beroepen 31,1% van hun werkdagen volledig op afstand door, tegenover 8,9% in beroepen die niet goed op afstand kunnen. Het verschil in de stijging na de pandemie bedroeg 17,9 procentpunt.

Naast die verschuiving brachten werknemers in op afstand uitvoerbare banen **1,2 extra werkuren alleen per werkdag** door ten opzichte van werknemers in niet-op-afstand uitvoerbare banen. Het artikel beschrijft dit als een stijging van 58,0%. Wanneer die verandering wordt herschaald naar de extra toename in thuiswerken, impliceert de schatting 6,6 extra uren alleen werken op thuiswerkdagen.

De verandering bleef niet beperkt tot werktaken. De totale wakkere tijd die alleen werd doorgebracht nam voor werknemers in op afstand uitvoerbare banen met **1,1 uur per werkdag** toe ten opzichte van werknemers in andere banen. Het artikel rapporteert ook meer volledige dagen alleen en minder sociale activiteiten na het werk.

Dit is het deel dat gemakkelijk te klein wordt gemaakt. Een woon-werkrit kan vervelend zijn. Een kantoor kan afleiden. Maar het kantoor weghalen betekent ook dat een automatische bron van zwakke sociale banden verdwijnt. Voor mensen die elders genoeg contact hebben maakt dat misschien weinig uit. Voor mensen die alleen wonen kan het veel uitmaken.

Alleen wonen versterkt het effect

De sterkste effecten verschijnen bij werknemers die alleen wonen.

Het artikel meldt dat de toename van extreme vormen van afzondering in deze groep geconcentreerd was. Alleenwonende werknemers in op afstand uitvoerbare beroepen vertoonden veel grotere toenames in volledig alleen doorgebrachte dagen en in dagen zonder zelfs omgevingscontact in openbare plaatsen zoals een sportschool, winkel of restaurant.

Dat is intuïtief. Wie met een partner, kinderen of andere familie woont, kan door thuiswerken collega's verliezen maar houdt gewone interactie in huis. Wie alleen woont, kan een thuiswerkdag veranderen in een hele dag waarop niemand fysiek aanwezig is.

Daarom is „thuis of kantoor” te grof. Dezelfde werkregeling kan verschillende sociale gevolgen hebben afhankelijk van huishoudsamenstelling, buurt, woon-werkrit, persoonlijkheid, gezondheid, zorgtaken en of kantoordagen met die van andere mensen worden afgestemd.

De mentale gezondheid bewoog mee

De maten voor mentale gezondheid bewegen in dezelfde richting als de maten voor isolatie.

Bij werknemers in op afstand uitvoerbare banen nam psychische belasting met ongeveer **0,1 standaarddeviatie** toe ten opzichte van werknemers in andere banen. In de Panel Study of Income Dynamics steeg de K-6-score voor psychische belasting met 0,3 punt ten opzichte van een gemiddelde van 3,0 vóór de pandemie. Bij mensen die alleen wonen was de stijging ongeveer twee keer zo groot.

Het patroon blijft niet beperkt tot één enquêtevraag. Het artikel rapporteert vergelijkbare verschuivingen in depressie, gebruik van geestelijke gezondheidszorg en voorgeschreven medicatie. Werknemers in op afstand uitvoerbare banen werden 4,6 procentpunt vaker cliënt bij een professional in de geestelijke gezondheidszorg, vanaf een gemiddelde van 7,9% vóór de pandemie. Voorschriften voor depressie of angst namen met 1,8 procentpunt toe vanaf een gemiddelde van 10,9%; alle voorschriften voor mentale gezondheid namen met 1,9 procentpunt toe vanaf 11,6%.

De placebocontroles zijn belangrijk. Dezelfde werknemers vertoonden geen overeenkomstige stijging in niet-psychiatrische zorg of medicatie voor andere gezondheidsproblemen. Daardoor is het resultaat moeilijker te verklaren als een algemene toename in zorggebruik.

De auteurs schatten dat de opkomst van thuiswerken ongeveer een derde verklaart van de totale toename in isolatie en psychische belasting gedurende de onderzoeksperiode. Dat is groot genoeg om belangrijk te zijn, maar het is niet het hele verhaal.

Wat dit niet bewijst

- Het bewijst **niet** dat thuiswerken voor iedereen slecht is.
- Het bewijst **niet** dat één specifieke persoon psychische klachten kreeg omdat die persoonlijk ervoor koos thuis te werken.
- Het laat **niet** zien dat kantoorwerk automatisch gezonder is.
- Het maakt **geen** afzonderlijke schatting voor volledig thuiswerk tegenover hybride werk.
- Het identificeert **niet** elke subgroep die voordeel kan hebben van thuiswerken.
- Het meet eenzaamheid **niet** met een volledige gevalideerde eenzaamheids- of sociaal-netwerkschaal; de isolatiematen zijn opgebouwd uit de beschikbare surveygegevens.
- Het sluit **niet** elke mogelijke verstorende factor uit het pandemietijdperk uit. Het ontwerp veronderstelt dat beroepen die wel en niet op afstand kunnen, na uitsluiting van 2020 en 2021 anders vergelijkbare trends zouden hebben gevolgd.
- Het zegt **niet** dat productiviteit, toegankelijkheid voor mensen met een beperking, flexibiliteit

voor zorgtaken of reistijd onbelangrijk zijn.

Dat laatste punt is essentieel. Thuiswerken kan waardevol zijn. Het artikel merkt zelf op dat veel werknemers thuiswerk of hybride werk verkiezen, en ander onderzoek vindt voordelen voor tevredenheid, behoud van personeel en balans tussen werk en privé. Een sociale kost is niet hetzelfde als een totaalvonnis.

Hoe sterk is het bewijs?

De kracht van het artikel is dat het niet rust op één gemakssteekproef. Het combineert gegevens over tijdsbesteding, schalen voor mentale gezondheid, zorggebruik en medicatie over meerdere nationaal representatieve Amerikaanse datasets. De auteurs gebruiken bovendien een ontwerp op beroepsniveau, zodat ze niet alleen mensen vergelijken die zelf voor thuiswerken kozen met mensen die dat niet deden.

Ze voeren verschillende robuustheids- en placebocontroles uit. De effecten zijn sterker bij mensen die alleen wonen, precies waar een isolatiemechanisme grotere effecten zou voorspellen. De effecten keren niet terug in niet-psychiatrische zorg. En de auteurs testen of blootstelling aan generatieve AI het patroon in mentale gezondheid kan verklaren; de resultaten hangen samen met de mogelijkheid om op afstand te werken, niet met AI-blootstelling.

Het zwakke punt is niet de omvang van de dataset. Het is de interpretatie. „Een op afstand uitvoerbaar beroep na de pandemie” is niet hetzelfde als „deze persoon werkt vijf dagen per week thuis”. De schattingen omvatten hybride regelingen, spillovers op de werkplek, veranderingen op beroepsniveau en elke niet-gemeten schok die beroepen die op afstand kunnen anders trof.

De heldere lezing is dus: de studie levert serieus bewijs dat de toename van thuiswerken na de pandemie de isolatie heeft vergroot en samenhangt met slechtere maten voor mentale gezondheid, vooral bij werknemers die alleen wonen. Ze moet niet worden gelezen als een simpele individuele voorschrijving.

Wat dit betekent voor het ontwerp

De praktische conclusie is niet „iedereen terug naar kantoor”. Ze is: „ontwerp thuiswerken niet alsof locatie de enige variabele is”.

Als hybride werk betekent dat iedereen op andere dagen naar kantoor komt, kan het kantoor sociaal nog steeds leeg zijn. Als thuiswerken betekent dat vergaderingen blijven maar informeel contact verdwijnt, kan een dag tegelijk efficiënt en isolerend zijn. Als iemand alleen woont, kan een volledig thuiswerkende week de enige gegarandeerde omgevingsblootstelling aan andere mensen wegnemen.

De auteurs wijzen op ingrepen zoals het afstemmen van kantoordagen voor hybride werknemers en

het stimuleren van informeel contact, ook online. Dat is geen nostalgie naar kantoorcellen. Het is de erkenning dat sociaal contact infrastructuur is.

De betere vraag is niet „thuis of kantoor?” maar: welke vormen van menselijk contact leverde de oude regeling toevallig, en hoe kan een nieuwe regeling die bewust leveren?

Heldere samenvatting

Emanuel, Harrington en Pallais schatten dat de toename van thuiswerken na de pandemie werkdagen solitairder maakte en samenviel met slechtere maten voor mentale gezondheid, vooral bij mensen die alleen wonen. Werknemers in beroepen die op afstand kunnen brachten ten opzichte van werknemers in andere beroepen ongeveer 1,2 extra werkuren per dag alleen door en in totaal 1,1 extra wakkere uren alleen. Psychische belasting, gebruik van geestelijke gezondheidszorg en voorschriften voor mentale gezondheid namen sterker toe in die op afstand uitvoerbare banen, terwijl andere zorg dat niet deed. Het resultaat is geen algemeen pleidooi tegen thuiswerken. Het is een ontwerpwaarschuwing: flexibiliteit kan tijd besparen en tegelijk sociaal contact wegnemen, en de mensen die het meest aan dat verlies worden blootgesteld kunnen juist degenen zijn wier huis al leeg is.

Bronnen

Emanuel, Harrington and Pallais, Home alone: Remote work, isolation, and mental health, Science 392, eaec7671 (2026)
https://doi.org/10.1126/science.aec7671