

Tussen steun en stress: ervaringen van ouders met socialmediagebruik in de eerste 1000 dagen



Auteurs

Claudia Vrijhof, Ilona Wildeman

Juli 2026

TNO innovation
for life

Inhoud

Inleiding	3
Methode	4
Resultaten	5
Socialmediagebruik van ouders	5
De invloed van socialmediagebruik op het welbevinden van ouders	6
Vergelijking van ouders met anderen	11
Informatie- en ondersteuningsbehoeftes van ouders	11
Conclusie en discussie	13
Aanbevelingen	14
Referentielijst	15

Inleiding

Social media zijn niet meer weg te denken uit ons dagelijks leven. Ze bieden via onze telefoon altijd en overal mogelijkheden om contact te hebben met anderen en verlenen toegang tot een eindeloze hoeveelheid inspiratie en informatie. Ook rondom zwangerschap en ouderschap. Via apps en platforms delen (aanstaande) ouders foto's, video's en ervaringen. Ze wisselen tips en adviezen met elkaar uit en zoeken naar kennis, antwoorden, herkenning en steun. Van TikTok en Instagram tot Facebook-groepen en WhatsAppcommunity's: ouders worden digitaal steeds actiever.

Internationaal onderzoek naar de effecten van socialmediagebruik op (aanstaande) ouders en ouderschap laten zien dat social media waardevolle bronnen van informatie en steun kunnen zijn en mogelijkheden bieden om laagdrempelig ervaringen te delen en deze te normaliseren¹⁻⁴. Tegelijkertijd kan socialmediagebruik leiden tot onzekerheid, minder zelfvertrouwen in en tevredenheid over het ouderschap, gevoelens van schaamte, eenzaamheid, stress en depressieve symptomen^{1-3, 5, 6}. Met name wanneer ouders geneigd zijn zichzelf te vergelijken met anderen^{5, 6}. Bovendien zijn er risico's verbonden aan misinformatie die wordt verspreid via social media¹⁻³.

In de Nederlandse context is er over de invloed van socialmediagebruik op (aanstaande) ouders nog weinig bekend. Dit terwijl het nationaal social media onderzoek onder ruim 6.500 Nederlanders ouder dan 15 jaar laat zien dat het gemiddelde socialmediagebruik van 20 tot 40 jarigen bijna 2,5 uur per dag is en er in toenemende mate zorgen zijn over negatieve effecten daarvan. Bijna de helft (47%) van de Nederlanders ouder dan 15 jaar vindt dat social media een gevaar vormen voor het mentaal welzijn en ongeveer één op de drie Nederlanders geeft aan zich door het gebruik van social media ongelukkiger te voelen (29- tot 44-jarigen; 28%, 15- tot 28-jarigen; 30%)⁷.

Wat we weten uit de Staat van Gezinnen 2025⁸ is dat social media een rol spelen in de ervaren prestatiedruk onder Nederlandse ouders. Het perfecte plaatje van ouderschap dat op social media geschetst wordt is volgens hen onhaalbaar. Dit werkt onzekerheid en gevoelens van tekort schieten in de hand. Er bestaat behoefte aan meer eerlijke verhalen. Verder bleek dat van de ouders die zich wel eens bekritiseerd of beoordeeld voelde (57%), 14% zich bekritiseerd voelde door social media, influencers of opvoedfora.

Dit roept de vraag op hoe (aanstaande) ouders in Nederland hun weg vinden op sociale media. Voelen zij zich door het gebruik van sociale media rondom zwangerschap en/of ouderschap onzeker en gestrest, geïnformeerd en gesteund of misschien wel beide?



Methode

Dit verkennende onderzoek richtte zich op de ervaringen met social media van (aanstaande) ouders in de eerste 1000 dagen. Wat is volgens hen de invloed van socialmediagebruik rondom de zwangerschap en/of ouderschap op hun welbevinden? Ervaren (aanstaande) ouders voornamelijk een positieve of negatieve invloed van social media, of is beide van toepassing? En hebben zij behoefte aan informatie over socialmediagebruik in de eerste 1000 dagen of advies en begeleiding hierbij?

Om antwoord te krijgen op deze vragen hebben we een digitale vragenlijst uitgezet onder aanstaande ouders en ouders met een kind tot twee jaar oud. Met een mix van gesloten en open vragen werden achtergrondgegevens van ouders uitgevraagd, informatie over hun socialmediagebruik rondom zwangerschap en/of ouderschap, de invloed daarvan op hun welbevinden en eventuele behoeften aan informatie en begeleiding. De vragenlijst is in september 2025 verspreid via een oproep op het TNO Open Lab, een platform om burgers te betrekken bij onderzoek, online fora (o.a. ouder van nu, ouders.nl), online communities (Facebook en WhatsApp groepen) en socialmediakanalen (LinkedIn, Instagram en Facebook).

In totaal hebben 59 ouders de vragenlijst ingevuld, waarvan 50 ouders de vragen over de invloed van socialmediagebruik op hun welbevinden. Ouders waren tussen 19 en 45 jaar ouder met een gemiddelde leeftijd van 34 jaar. Het merendeel van de ouders was vrouw ($n = 58$) en hoogopgeleid: 52 ouders hadden een afgeronde bachelor- of masteropleiding op HBO/WO niveau.

Bij het invullen van de vragenlijst verwachtten 8 ouders een eerste kind. De rest ($n = 50$) was ouder van één of meerdere kinderen, waarvan 3 ouders op dat moment een tweede of volgend kind verwachtten. Gemiddeld hadden ouders twee kinderen. De leeftijden van kinderen varieerden tussen de 0-1 jaar ($n = 20$), 1-2 jaar ($n = 26$), 2-4 jaar ($n = 15$), 4-12 jaar ($n = 21$) en 12 jaar en ouder ($n = 1$).



Resultaten

Socialmediagebruik van ouders

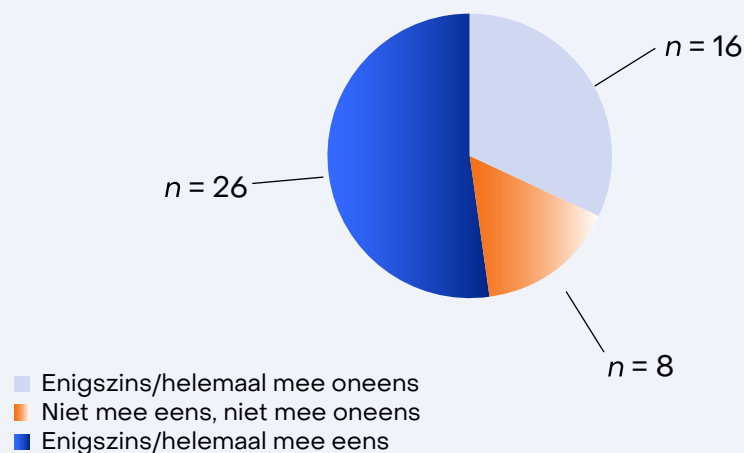
De antwoorden van de deelnemende ouders lieten zien dat [WhatsApp](#) en [Instagram](#) de meest gebruikte kanalen zijn rondom zwangerschap en/of ouderschap. Andere kanalen die door een grote groep ouders werden gebruikt zijn YouTube, LinkedIn, Facebook en Pinterest. Snapchat, TikTok, Telegram en X werden door slechts enkele ouders gebruikt.

Ouders gebruiken social media met name om te [lezen en horen over de ervaringen van andere \(aanstaande\) ouders](#) ($n = 43$) en [informatie te zoeken](#) ($n = 27$). En in mindere mate om in contact te komen of contact te onderhouden met andere ouders ($n = 21$) en informatie of ervaringen te delen ($n = 13$). Overige redenen die genoemd werden zijn ter ontspanning en vermaak en voor tips (bijvoorbeeld rondom opvoeding).

Social media werden voor deze doeleinden door bijna de helft van de ouders ($n = 23$) [minimaal één keer per dag](#) gebruikt. Ongeveer een derde van de ouders gebruikte social media wekelijks ($n = 17$), de rest maandelijks ($n = 10$).

Tot slot hebben we ouders gevraagd of zij zichzelf vergelijken met anderen op social media. Ongeveer de helft (26 van de 50) van de ouders gaf aan dit te doen.

Ik vergelijk mezelf met andere (aanstaande) ouders



De invloed van socialmediagebruik op het welbevinden van ouders

Vorbereiding op de bevalling en het ouderschap

Bij de meeste ouders die een kind verwachten (7 van de 9) bleek social media niet van invloed op [hoe zeker zij zich voelen over de zwangerschap](#). De twee aanstaande ouders die wel invloed ervoerden gaven aan dat deze zowel positief als negatief was; sociale media bieden informatie en erkenning dat anderen met dezelfde vragen zitten, maar bevestigen ook de onzekerheid van wat komen gaat of geven het gevoel het niet goed genoeg te doen.

“Soms is het fijn om te zien dat anderen met dezelfde vragen zitten, soort erkenning. Soms ga je denken dat wat jij doet niet goed of voldoende is.”

Ongeveer de helft van de ouders (5 van de 9) ervoerde invloed van social media op [hoe voorbereid zij zich voelen op de bevalling](#), doorgaans in positieve zin ($n = 4$).

Daarnaast bleek social media voor veel van de aanstaande ouders (6 van de 9), vaak positief én negatief, van invloed op de mate waarin zij zich [voorbereid voelen op het ouderschap](#).

Social media geeft informatie en tips, maar door de overvloed aan informatie zien ouders tegelijkertijd door de bomen het bos niet meer. Daarnaast is het de vraag welke informatie betrouwbaar is.

“Er zijn zoveel verschillende meningen en soms weet ik niet hoe ik het nu moet gaan aanpakken. Borstvoeding is zo’n vreselijke, of natuurlijk bevallen of slaap training van je baby.”

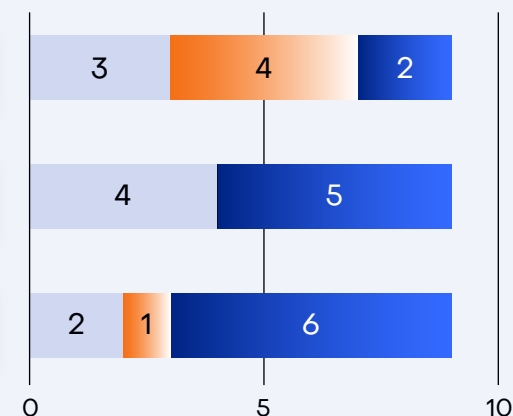
Mijn socialmediagebruik heeft invloed op

hoe zeker ik me voel over de zwangerschap (van mijn partner)

hoe voorbereid ik me voel op de bevalling

hoe voorbereid ik me voel op het ouderschap

■ (helemaal) mee oneens
■ Niet mee eens, niet mee oneens
■ (helemaal) mee eens



Ervaren tevredenheid en zekerheid

Een deel van de ouders (16 van de 49) gaf aan dat social media van invloed is op hun **tevredenheid over zichzelf als (aanstaande) ouder**. Grotendeels ervaren ouders de invloed als soms positief en soms negatief ($n = 11$). Social media kan aan de ene kant van invloed zijn op een gevoel van herkenning en bevestiging en aan de andere soms onzeker maken, bijvoorbeeld door een perfect plaatje schetsen dat niet overeenkomt met de werkelijkheid. Ook kunnen ouders schuldgevoelens ervaren door het gebruik van social media in het bijzijn van de kinderen, maar het lastig vinden daarmee te stoppen. De overige ouders ervoeren de invloed van social media veelal als altijd positief ($n = 4$). Social media maken hen extra bewust van wat goed gaat, bijvoorbeeld in de ontwikkeling van het kind en/of geven bevestiging dat zij het als ouders goed doen.

“Dan denk ik: zo doe ik het ook, of: goede tip!”

Daarnaast ervoerde 25 van 50 ouders dat social media van invloed is op hun **gevoelens van zekerheid als (aanstaande) ouder**. De meerderheid van deze ouders ($n = 19$) ervaart de invloed als soms positief, soms negatief. Social media kan aan de ene kant juist bekrachtigend werken en verrijken/

inspireren, maar aan de andere kant raken ouders soms verward door de grote hoeveelheid (tegenstrijdige) informatie op social media. Daarnaast kunnen berichten op social media gevoelens van onzekerheid oproepen over het ouderschap of de ontwikkeling van het kind, of zelfs angst oproepen.

“Als jouw kind een andere ontwikkeling heeft, nog niet zo ver is als andere kinderen, slechter slaapt/ eet dan kan dit voor onzekerheid zorgen”

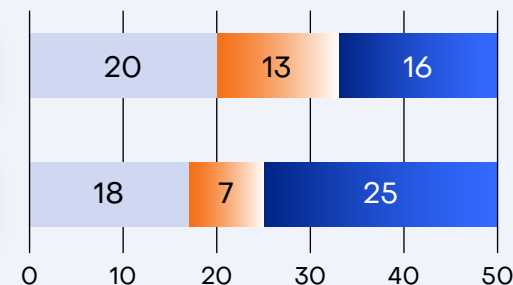
De andere ouders ervoeren de invloed van social media veelal als altijd positief ($n = 4$). Zij gebruiken social media voor het uitwisselen van ervaringen en het verkrijgen van tips en de informatie helpt om zich voorbereid te voelen.

Mijn socialmediagebruik heeft invloed op

hoe tevreden ik ben over mezelf als (aanstaande) ouder

hoe vaardig/zeker ik mezelf voel als (aanstaande ouder)

- (helemaal) mee oneens
- Niet mee eens, niet mee oneens
- (helemaal) mee eens



Ervaren stress, schaamte en schuldgevoel, zorgen over het kind

Een deel van de ouders (19 van de 50) gaf aan dat hun de socialmediagebruik van invloed is op de mate waarin zij **stress ervaren** als (aanstaande) ouder. Voor de meeste van deze ouders is de invloed soms positief en soms negatief ($n = 14$). Soms kan de informatie behulpzaam zijn en soms maakt het juist onzeker, bijvoorbeeld door verhalen over wat mis kan gaan of door het vergelijken van de ontwikkeling van de eigen kinderen met anderen. Er worden op social media veel tips gegeven, maar er bestaat niet één juiste manier. Social media kunnen daarnaast druk geven om dingen perfect te willen doen en de lat hoog leggen. Het merendeel van de overige ouders ($n = 4$) ervaaarde de invloed altijd als negatief, bijvoorbeeld doordat stress ervaren wordt door de vergelijking met anderen.

“Ik leg de lat voor mezelf vaak hoog. Voor ouder-schap is dat lastiger dan bij andere dingen, omdat er ontelbaar veel kleine en grote beslissingen te nemen zijn. Meestal niet met HET goede antwoord, maar op social media lijkt dat wel zo”

Voor slechts een klein deel van de ouders (7 van de 48) is socialmediagebruik van invloed op de mate waarin zij **schaamte of schuldgevoel** ervaren. Ook hier geldt dat dit voor de meeste van deze ouders soms positief en soms negatief is ($n = 5$). Dit hangt af van met wie zij zichzelf vergelijken. Het kan helpen relativiseren, maar ook het gevoel geven het beter te moeten doen of geen leuke ouder te zijn.

“Soms wil ik wel vaker bij m’n kind zijn, met name na werk op tijd naar huis omdat mijn kind anders alweer naar bed gaat. Ik krijg het idee dat anderen daar soms meer ruimte voor krijgen”

Daarnaast geven enkele ouders (6 van de 42) aan dat socialmediagebruik van invloed kan zijn op de mate waarin zij **zich zorgen maken over hun (ongeboren) kind**. Voor de meeste van hen ($n = 4$) is deze invloed negatief. Bijvoorbeeld omdat hun kind bepaalde mijlpalen nog niet heeft behaald, het ‘te voorzichtig’ gedrag in de hand kan werken of angst kan oproepen.

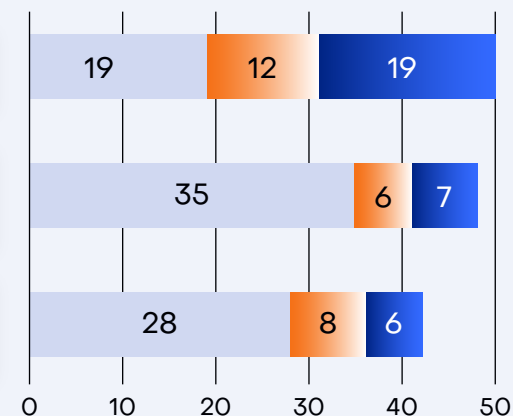
Mijn socialmediagebruik heeft invloed op

de mate waarin ik stress ervaar als (aanstaande) ouder

de mate waarin ik schaamte of schuldgevoel ervaar als (aanstaande) ouder

de mate waarin ik me zorgen maak over de ontwikkeling van mij (ongeboren) kind

■ (helemaal) mee oneens
■ Niet mee eens, niet mee oneens
■ (helemaal) mee eens



Ook is het soms lastig om te bepalen welke informatie wel en welke informatie niet belangrijk is. Voor de anderen ($n = 2$) is er ook een positieve kant; zij worden zich bewuster van hoe hun kind zich ontwikkelt.

Ervaren (sociale) steun, verbinding met anderen en herkenning

Bijna de helft van de ouders (22 van de 46) gaf aan dat hun socialmediagebruik van invloed is op de mate waarin zij (sociale) steun ervaren. Voor de meeste ouders is deze invloed vrijwel altijd positief ($n = 21$). Socialmediagebruik kan bijvoorbeeld zorgen voor verbinding en een netwerk van ouders met kinderen in dezelfde levensfase. Je kan sparren met anderen of bepaalde problemen spiegelen aan die van anderen.

Ook kunnen social media van invloed zijn op het gevoel altijd hulp te kunnen krijgen, bijvoorbeeld van vrienden.

“Via Whatsapp groepen ervaar ik redelijk veel steun en ook grappig genoeg via gedichtjes van moeders over de ‘realiteit’ van moederschap, dat kan zowel mooi als pittig zijn”

Daarnaast ervaarde 21 van de 50 ouders invloed van social media op de mate waarin zij verbinding met andere ouders voelen. Ook hier geldt dat invloed door de meeste ouders ($n = 16$) als positief wordt ervaren. Zo helpen social media om (h)erkenning te vinden bij anderen en is het een hulpmiddel

om ervaringen en tips met elkaar te delen. WhatsApp communities worden veel benoemd als positief middel.

“Het is fijn om met andere moeders in contact te staan, zolang het niet te belerend wordt. Maar dat is meestal niet zo.”

De overige ouders ($n = 5$) ervoeren de invloed als soms positief en soms negatief.

“Wanneer anderen zich kwetsbaar opstellen kan het erkenning bieden. Maar als ‘t meer een oordelend karakter heeft wat je ziet, dan voelt het een beetje als moedermaffia”.

De meerderheid van de ouders (30 van de 44) geeft daarnaast aan dat socialmediagebruik van invloed is op de mate waarin zij herkenning ervaren als (aanstaande) ouder. Voor de meeste ouders ($n = 25$) is deze invloed altijd positief. Zij herkennen zich bijvoorbeeld in verhalen en ervaringen van andere ouders.

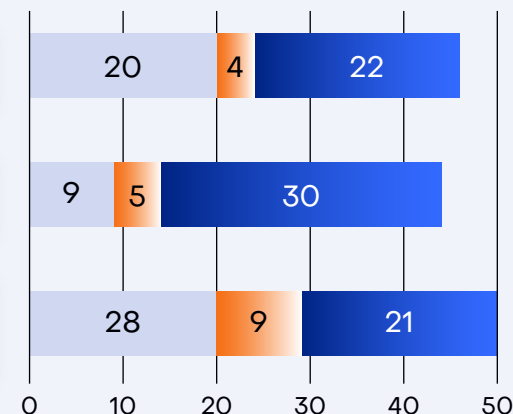
Mijn socialmediagebruik heeft invloed op

de mate waarin ik (sociale) steun ervaar als (aanstaande) ouder

de mate waarin ik herkenning ervaar als (aanstaande) ouder

de mate waarin ik verbinding met andere (aanstaande) ouders ervaar

■ (helemaal) mee oneens
■ Niet mee eens, niet mee oneens
■ (helemaal) mee eens



“Het is fijn om te zien dat anderen ook maar wat doen of soms totaal overprikkeld zijn”.

De overige ouders ($n = 5$) ervaren de invloed veelal als soms positief en soms negatief, waarbij wordt benoemd dat herkenning aan de ene kant fijn is, maar ook confronterend kan zijn of onzeker kan maken door bijvoorbeeld de hoeveelheid adviezen die gegeven worden.

Overbelasting als ouder en het kunnen voldoen aan verwachtingen

Een klein deel van ouders (10 van de 40) ervaarde dat socialmediagebruik invloed heeft op **gevoelens van overbelasting in hun rol als ouder**. Voor de meeste ouders ($n = 6$) is deze invloed zowel positief als negatief. Social media kunnen erkenning en steun bieden doordat ouders herkenning vinden bij anderen, maar tegelijkertijd kan de druk toenemen doordat het lijkt alsof anderen het beter voor elkaar hebben. Daarnaast vormen de prikkels van social media een extra belasting bovenop de dagelijkse drukte die het ouderschap met zich meebrengt.

“Soms positief als ik me erkent voel door andere ouders maar soms zie ik ook dingen die andere hebben die ik mis en dan negatief”

Voor de overige ouders ($n = 4$) is deze invloed altijd negatief van aard. Ouders geven aan dat social media het gevoel kunnen versterken dat te weinig met de kinderen ondernemen. Ook kan het ouders afleiden van hun activiteiten met de kinderen.

“Als je andere ouders meer met hun kind ziet doen legt dat het gevoel op dat je nog meer zou moeten doen”

Daarnaast gaven 14 van de 41 ouders aan dat socialmediagebruik van invloed is op hun gevoel **alle dingen te kunnen doen die van ze verwacht worden**. Deze invloed is vaak zowel positief en negatief ($n = 7$). Zo wordt enerzijds aangegeven dat social media invloed helpen te relativeren en ouders zich zekerder laat voelen.

“als zij het kunnen, kan ik het ook”

Anderzijds kunnen social media druk geven. Ouders kunnen bijvoorbeeld het gevoel krijgen dat anderen het beter hebben of dat zij hun kinderen op een andere manier moeten opvoeden of meer met hen moeten ondernemen.

“Het lijkt soms alsof anderen het maar makkelijk hebben”.

Mijn socialmediagebruik heeft invloed op

de mate waarin ik mij overbelast voel in mijn rol als ouder

de mate waarin ik het gevoel heb alle dingen te kunnen doen die van mij verwacht worden

(helemaal) mee oneens
 Niet mee eens, niet mee oneens
 (helemaal) mee eens



De meeste overige ouders ($n = 5$) ervaarde de invloed als altijd negatief doordat zij het gevoel hebben niet te voldoen aan verwachtingen en de druk voelen om meer te doen.

“Je ziet bijvoorbeeld nooit een ouder boos uitvallen tegen zijn kind. Of huilen na een zware dag”

Vergelijking van ouders met anderen

Ongeveer de helft van de ouders (26 van de 50) geeft aan zich te vergelijken met anderen. De antwoorden van de groep ouders die aangeeft zichzelf te vergelijken zijn naast de antwoorden gelegd van ouders die aangeven zichzelf niet te vergelijken. Daarbij valt op dat ouders die zich vergelijken met anderen vaker rapporteren dat socialmediagebruik van invloed is op de verschillende mogelijke uitkomsten. Ook wordt door ouders die zichzelf vergelijken vaker aangegeven dat zij de invloed van socialmediagebruik als altijd negatief ervaren. Dit antwoord komt in de groep ouders die aangeeft zichzelf niet te vergelijken, behalve het antwoord 'soms positief, soms negatief', niet voor. Deze verschillen zijn vanwege het kleine aantal deelnemende ouders niet statistisch getoetst.

Informatie- en ondersteuningsbehoeftes van ouders

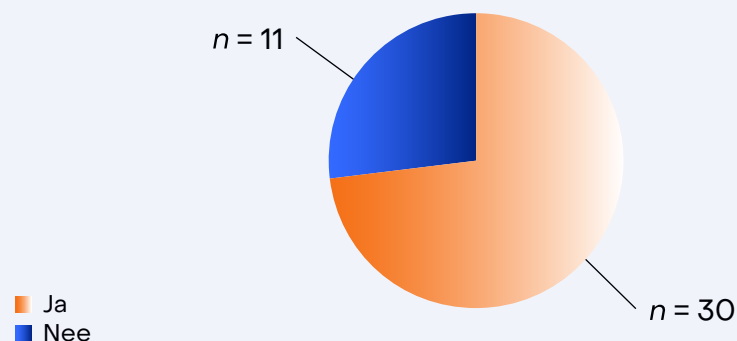
Een ruime meerderheid van de ouders (30 van 41) gaf aan dat het bespreken van socialmediagebruik door zorgprofessionals goed zou zijn. Bijvoorbeeld om misinformatie tegen te gaan, onzekerheden/stress te verminderen en bewustwording ten aanzien van (de mogelijke invloed van) socialmediagebruik te

vergroten. Wat je ziet en leest online kan volgens ouders overweldigend zijn en is lang niet altijd betrouwbaar. En door algoritmes waar je in terecht komt krijg je veel gerelateerde content.

Belangrijk is dat ook de positieve kanten van socialmediagebruik worden belicht. Ouders vinden herkenning in verhalen en informatie en tips die helpend kunnen zijn.

“social media is er nou eenmaal en mensen halen daar veel informatie vandaan. [...] Benoemen dat je er wellicht herkenning kan vinden maar dat het je ook onrust of stress kan geven. En leren waar je betrouwbare info vindt, welke social media kanalen bijvoorbeeld.”

Aantal ouders die het bespreken van socialmediagebruik met (aanstaande) ouders goed zou vinden



Opvallend is dat een minderheid (17 van de 41 ouders) aangaf het fijn te hebben gevonden als hun socialmediagebruik met hen was besproken door zorgprofessionals. De ouders die aangaven dit voor henzelf niet nodig te vinden gebruiken social media naar eigen zeggen bewust/weinig, letten op de betrouwbaarheid van informatie en kunnen deze relativeren. Zij vertrouwen op zichzelf, zijn niet gevoelig voor sociale druk en ervaren geen problemen door hun socialmediagebruik.

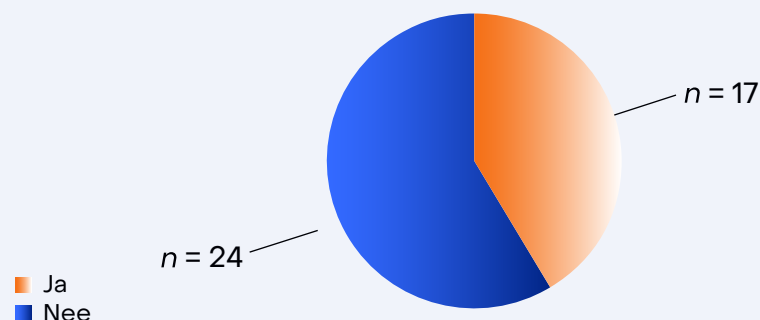
“Voor mij persoonlijk niet nodig, ik gebruik niet veel sociale media en ben zelf al kritisch.”

Ouders die aangaven dat het in het algemeen niet nodig is om ouders hierover te informeren, noemen de hoge werkdruk onder zorgprofessionals, de hoeveelheid andere (meer belangrijke) zaken waarvoor aandacht nodig is of zien het bespreken van socialmediagebruik als betuttelend.

Het bespreken van socialmediagebruik kan volgens ouders tijdens afspraken met zorgverleners zoals de verloskundige, jeugdverpleegkundigen of jeugdartsen van het consultatiebureau of tijdens (zwangerschaps)cursussen of groepsbijeenkomsten. Belangrijk daarbij is dat

dit laagdrempelig en zonder oordeel gebeurt en zorgverleners niet alleen informatie verstrekken, maar echt in gesprek gaan over ervaringen met social media en de verwachtingen van ouders. Benoemd zou moeten worden dat social media vaak een vertekend beeld geeft en dat er niet één juiste manier van opvoeden en ontwikkelen is, maar dat ouders hun eigen gevoel mogen volgen. Ook zouden voorbeelden gegeven kunnen worden van betrouwbare accounts en uitleg over het controleren van bronnen.

Aantal ouders dat het fijn had gevonden als socialmediagebruik met hen was besproken



Conclusie en discussie

Dit verkennende onderzoek laat zien dat social media vaak een tweeledig karakter hebben in het leven van (aanstaande) ouders. De invloed van socialmediagebruik op hun welbevinden werd door (aanstaande) ouders zelden uitsluitend positief of uitsluitend negatief ervaren.

Aan de ene kant bieden social media laagdrempelige toegang tot informatie, herkenning en (sociale) steun. Ouders gebruiken social media om ervaringen van anderen te lezen, zich voor te bereiden op de bevalling en het ouderschap en zich gesteund te voelen in een intensieve levensfase. Met name WhatsApp-groepen en online communities worden genoemd als steunend en verbindend.

Aan de andere kant ervaart een groot deel van de ouders ook schaduwkanten van socialmediagebruik. Voor een deel van de ouders dragen social media (daarnaast) bij aan onzekerheid, stress, gevoelens van tekortschieten en zorgen over de ontwikkeling van het kind. Het 'perfecte plaatje' van ouderschap en de grote hoeveelheid, soms tegenstrijdige, informatie kan overweldigend zijn en ervoor zorgen dat ouders moeite hebben om te bepalen wat voor henzelf en hun kind passend is.

Deze bevindingen zijn in lijn met het pilotonderzoek 'Digitalisering en Welzijn' van het Trimbosinstituut⁹, dat laat zien dat de meeste mensen in Nederland zowel voor- als nadelen ervaren van sociale media. Ze kunnen ontspanning bieden en zorgen voor verbinding, maar ook negatieve gevoelens oproepen als angst, somberheid en onzekerheid. Opvallend daarbij is dat deze negatieve effecten vooral worden gerapporteerd door 25-44 jarigen. De beide kanten van socialmediagebruik worden ook beschreven in de recent gepubliceerde Staat van Gezinnen 2026¹⁰. Naast de negatieve invloed van socialmediagebruik op ervaren druk en onzekerheid bij ouders wordt in deze editie ook benoemd dat ouders steun vinden bij influencers die een realistisch beeld scheppen over het dagelijkse leven en dat social media een bron van informatie en inspiratie voor hen zijn.

Wat opvalt in het huidige onderzoek in de antwoorden van ouders die zichzelf vergelijken met anderen is dat zij vaker invloed ervaren van social media op hun welbevinden en dat deze invloed vaker (deels) negatief is ten opzichte van ouders die aangeven zich niet te vergelijken met anderen. Deze bevindingen sluiten aan bij internationaal onderzoek dat laat zien dat het effect

van social media niet eenduidig is, maar sterk samenhangt met hoe, waarvoor en hoe intensief social media worden gebruikt, het type content dat ouders tegenkomen en persoonlijke kenmerken van ouders^{11, 12}.

Hoewel niet alle ouders behoefte hebben aan informatie over en begeleiding bij socialmediagebruik rondom zwangerschap en ouderschap, ziet een ruime meerderheid ouders het bespreekbaar maken van socialmediagebruik door zorgprofessionals als waardevol. Ouders benadrukken daarbij het belang van een laagdrempelige, niet-oordelende benadering, waarin ruimte is voor gesprek over ervaringen, verwachtingen en twijfels. Zorgprofessionals zouden ouders kunnen helpen bewuster om te gaan met wat zij online zien en lezen, misinformatie te herkennen en vertrouwen te krijgen en houden het (aanstaande) ouderschap.

De resultaten van deze verkennende studie moeten met voorzichtigheid worden behandeld gezien de kleine, selecte groep deelnemers van overwegend hoogopgeleide moeders. Desondanks bieden de resultaten, die aansluiten bij de bevindingen uit andere recente Nederlandse onderzoeken, waardevolle inzichten in hoe (aanstaande)

de) ouders in Nederland social media ervaren in de eerste 1000 dagen. Ze onderstrepen het belang van aandacht voor zowel de kansen als de risico's van social media, en voor het versterken van ouders in het vinden van hun eigen weg, online én offline.

Aanbevelingen

Tips voor professionals die werken met (aanstaande) ouders

Verken of ouders behoefte hebben aan een gesprek over socialmediagebruik. Een open gesprek over het bewust gebruik van social media kan helpen om de positieve kanten van socialmediagebruik te benutten en de negatieve effecten te beperken. Vergelijkt een ouder zich online met anderen? Dan kan social media mogelijk een meer (negatieve) invloed hebben.

- Stel vragen als “Gebruik jij wel eens social media om informatie te zoeken over zwangerschap/ouderschap of ervaringen uit te wisselen bijvoorbeeld? Wat zijn jouw ervaringen daarmee? Helpt het jou of maakt het je ook wel eens onzeker?”
- Sluit aan bij de ervaringen en beleving van ouders en bespreek zowel de positieve als negatieve kanten van socialmediagebruik.
- Normaliseer twijfels en zorgen en benadruk dat er geen ‘perfecte manier’ van ouderschap bestaat. Leg uit dat social media vaak een vertekend beeld geven.
- Stimuleer ouders om te vertrouwen op hun eigen keuzes en gevoel.
- Help ouders om informatie te wegen en betrouwbare bronnen te herkennen. Zie voor meer informatie hierover www.mediawijsheid.nl.

Tips voor (aanstaande) ouders

- Gebruik social media bewust: merk op wat het met je doet. Vertrouw op je eigen gevoel en wat bij jou en je kind past.
- Volg accounts die realistische, eerlijke verhalen delen in plaats van het ‘perfecte plaatje’. Onthoud dat social media vaak een ‘gefilterde werkelijkheid’ laten zien.
- Beperk informatie-overload door te kiezen voor een beperkt aantal bronnen. Wil je meer weten over hoe je de betrouwbaarheid van bronnen kunt inschatten? Ga dan naar www.mediawijsheid.nl.
- Benut social media als bron van verbinding en steun door deelname aan community's zoals WhatsAppgroepen of besloten Facebookgroepen.
- Bespreek twijfels en zorgen door en over socialmediagebruik met de mensen om je heen of een professional.



Referentielijst

1. Chee, R. M., Capper, T. S., & Muurlink, O. T. (2023). The impact of social media influencers on pregnancy, birth, and early parenting experiences: A systematic review. *Midwifery*, 120, 103623. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2023.103623>
2. Chee, R. M., Capper, T. S., & Muurlink, O. T. (2024). Social media influencers' impact during pregnancy and parenting: A qualitative descriptive study. *Research in nursing & health*, 47(1), 7–16. <https://doi.org/10.1002/nur.22350>
3. Facca, D., Hall, J., Hiebert, B., & Donelle, L. (2023). Understanding the Tensions of "Good Motherhood" Through Women's Digital Technology Use: Descriptive Qualitative Study. *JMIR pediatrics and parenting*, 6, e48934. <https://doi.org/10.2196/48934>
4. Gleeson, D. M., Craswell, A., & Jones, C. M. (2019). Women's use of social networking sites related to childbearing: An integrative review. *Women and birth: journal of the Australian College of Midwives*, 32(4), 294–302. <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2018.10.010>
5. Coyne, S.M., McDaniel, B.T., & Stockdale, L.A. (2017). "Do you dare to compare?" Associations between maternal social comparisons on social networking sites and parenting, mental health, and romantic relationship outcomes. *Computers in Human Behavior*, 70, 335–340. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.12.081>
6. Onishi, R., Tone, H., Maruyama, F. et al. Identifying and comparing types of social comparisons on social networking sites among mothers with infants: Differences in maternal loneliness by types. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 60, 905–915 (2025). <https://doi.org/10.1007/s00127-024-02677-3>
7. van der Veer, N., Lohuis, J., Bloemert, E., & Doornkamp, P. (2026). *Social media op spanning: Meer zorgen, meer eenzaamheid én meer gebruikers*. Nationaal Social Media Onderzoek 2026, Newcom. Geraadpleegd via; <https://www.newcom.nl/wp-content/uploads/2026/01/NSMO-2026-Basis-rapportage-Newcom-23-01-2026.pdf>
8. Voor Werkende Ouders (2025). *Staat van gezinnen 2025*. Geraadpleegd via; <https://www.voorwerkendeouders.nl/wp-content/uploads/2025/05/Staat-van-Gezinnen-2025-2.pdf>
9. Van der Rijst, V. G., Ruder, F., Oomen, S., Tuijnman, A., Van Rooij, A. J., & Griffioen, N. (2025). Pilotonderzoek Digitalisering en Welzijn. Trimbos –instituut. Geraadpleegd via; https://www.trimbos.nl/wp-content/uploads/2025/10/Rapport-consumentenmonitor_Digitalisering-en-Welzijn.pdf
10. Voor Werkende Ouders (2026). *Staat van gezinnen 2026*. Geraadpleegd via; <https://www.voorwerkendeouders.nl/wp-content/uploads/2026/05/Staat-van-Gezinnen-2026.pdf>
11. Kross, E., Verduyn, P., Sheppes, G., Costello, C. K., Jonides, J., & Ybarra, O. (2021). Social Media and Well-Being: Pitfalls, Progress, and Next Steps. *Trends in cognitive sciences*, 25(1), 55–66. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2020.10.005>
12. Uzundemir, Hazal & Avci, Raşit. (2026). Social Media and Parental Mental Health. *Current Approaches in Psychiatry*, 18(3), 848–859. 848–859. <https://doi.org/10.18863/pgy.1746490>

Auteurs

Claudia Vrijhof, Ilona Wildeman

Juli 2026

Contact TNO Health & Work

Sylviusweg 71
2333 BE Leiden
088 866 7500

Claudia Vrijhof

✉ claudia.vrijhof@tno.nl



Ilona Wildeman

✉ ilona.wildeman@tno.nl



Dankwoord

Graag bedanken we alle ouders die deelnamen aan ons onderzoek voor hun tijd en openheid.