

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



Social media spelen een steeds grotere rol in het leven van (aanstaande) ouders. Via platforms als Instagram, WhatsApp en Facebook zoeken ouders informatie en contact, en delen zij ervaringen en tips rondom zwangerschap en ouderschap. Hoewel social media waardevolle bronnen van informatie en steun kunnen zijn, zijn er ook zorgen over mogelijke negatieve effecten op het welbevinden van ouders, zoals onzekerheid en stress.

Onbekend is nog welke invloed socialmediagebruik heeft op (aanstaande) ouders in Nederland. In een verkennend vragenlijstonderzoek brachten we daarom in kaart hoe ouders social media gebruiken in de eerste 1000 dagen, welke invloed dat volgens hen heeft op hun welbevinden en of zij behoefte hebben aan informatie of ondersteuning rondom socialmediagebruik.

In totaal namen 59 (aanstaande) ouders deel. Deze factsheet bevat de belangrijkste bevindingen. Zie het [rapport](#) voor meer informatie over het onderzoek en alle resultaten.

1. Social media zijn een bron van steun én stress

Social media hebben voor veel ouders een dubbel karakter. Enerzijds bieden social media ouders informatie en tips die helpen bij bijvoorbeeld de voorbereiding op de bevalling en het vormgeven van het ouderschap. En voelen ouders zich minder alleen wanneer zij online herkenning en steun vinden bij andere ouders.

Tegelijkertijd kunnen social media bijdragen aan onzekerheid en stress, bijvoorbeeld door het gevoel te moeten voldoen aan 'het perfecte plaatje' dat online geschetst wordt en de grote hoeveelheid informatie en adviezen die op ouders afkomt.

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

2. Vooral online communities bieden meerwaarde

Met name WhatsApp-groepen en andere online communities worden door ouders ervaren als waardevolle plekken voor steun en verbinding. Ouders vinden er herkenning in elkaars ervaringen en kunnen laagdrempelig vragen stellen en ervaringen uitwisselen.

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

3. Onzekerheid door de hoeveelheid en betrouwbaarheid van informatie

De grote hoeveelheid informatie op social media maakt het voor ouders soms lastig om overzicht te houden en te bepalen wat van belang is en wat niet. Ouders geven aan 'door de bomen het bos niet meer te zien', zeker wanneer adviezen elkaar tegenspreken. Daarnaast bestaan er twijfels over de betrouwbaarheid van informatie.

“Er zijn zoveel verschillende meningen en soms weet ik niet hoe ik het nu moet aanpakken.”

4. Meer invloed op ouders die zichzelf vergelijken

Ouders die zichzelf vergelijken met anderen op social media rapporteren vaker dat social media (negatieve) invloed hebben op hun welbevinden in vergelijking met ouders die zich niet met anderen vergelijken. Aansluitend op resultaten van buitenlands onderzoek^{1,2} lijkt de mate van vergelijken met anderen een belangrijke schakel in hoe socialmediagebruik doorwerkt op het welbevinden van ouders.

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

1 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>

2 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>

5. In gesprek over socialmediagebruik

Veel ouders zouden het goed vinden als zorg-professionals aandacht besteden aan socialmedia-gebruik. Met name vanwege de risico's van mis- en desinformatie maar ook eventuele negatieve invloeden van socialmediagebruik op onzekerheid en stress. Het is daarbij belangrijk dat dit gebeurt in een open, laagdrempelig gesprek met ruimte voor ervaringen, verwachtingen en twijfels van ouders en op een niet-oordelende manier.

“Benoemen dat je op social media 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. Lijkt me heel goed!”

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 communities zoals WhatsAppgroepen of besloten Facebookgroepen.
- Bespreek twijfels en zorgen door en over socialmediagebruik met de mensen om je heen of een professional.



Contact TNO Health & Work

Sylviusweg 71
2333 BE Leiden
088 866 7500

Claudia Vrijhof

✉ claudia.vrijhof@tno.nl

Ilona Wildeman

✉ ilona.wildeman@tno.nl

