



FOMO door sociale media, wat kan ik ertegen doen?

In het kort

FOMO is de angst om een sociaal moment te missen. FOMO is normaal. Het kan helpen om wat quality time met jezelf te plannen of je sociale media af te sluiten.

Door **Mediawijs**

Wat is FOMO?

FOMO is de afkorting van 'fear of missing out'. Dat is de angst om een sociaal moment te missen. Bijvoorbeeld een feestje of een uitstap met vrienden.

Het is heel normaal om FOMO te hebben. Via sociale media blijf je op de hoogte van wat anderen doen. Zo kunnen ze dat gevoel van FOMO nog sterker maken.

Hoe weet ik dat ik FOMO heb?

- Check je vaak via sociale media wat anderen doen?
- Voel je je soms uitgesloten?
- Ga je af en toe naar 'het evenement van het jaar', terwijl je eigenlijk moe bent?
- Word je onrustig als je even je telefoon niet kan gebruiken?
- Heb je vaak het gevoel dat je iets mist?

Dan ervaar je waarschijnlijk FOMO.

FOMO is normaal

We vinden het allemaal fijn om ergens bij te horen. Toch is het **onmogelijk om overal bij te zijn** en alles mee te beleven. Je kan niet altijd op twee plekken tegelijk zijn.

Ook is niet alles wat het lijkt op sociale media. Je ziet vaak maar een deel van de werkelijkheid. **Iedereen zit wel eens alleen thuis te niksen.**

Lees ook: [Waarom heeft iedereen een leuker leven op sociale media dan ik?](#)

Wat kan ik doen?

- Plan **quality time met jezelf**. Lees bijvoorbeeld een boek dat je al lang eens wou lezen.
- **Sluit je sociale media af** en probeer de post uit je hoofd te zetten.
- Zet je **notificaties uit**.
- Denk na of je echt zin hebt om erbij te zijn of je gewoon angstig bent om iets te missen.
- Scrol later eens terug op je profiel en kijk terug naar de **leuke herinneringen van de afgelopen tijd**.
- **Ontvolg kanalen** die je een slecht gevoel geven. Je tijd online wordt veel leuker als je dingen ziet die je een goed gevoel geven.

Geen last van FOMO maar voel je je toch eenzaam? Bekijk dan zeker ook eens: [Ik voel me eenzaam, wat nu?](#) 

Praat erover



Mail met Awel

Stuur een mail of vul het contactformulier in.



Bel met JAC

Kies het JAC dat je wil bellen. Elk JAC heeft andere openingsuren.



Bezoek het forum van Awel

Deel je vraag of verhaal met andere jongeren of reageer op het verhaal van iemand anders.

Niet gevonden wat je zocht?

[Praat met een andere hulp- of infolijn](#)