



"Mezelf met anderen vergelijken op sociale media, maakt me onzeker en jaloers."

Tessa, 22 jaar

Sociale media maken mij soms onzeker. Vooral in de zomer, wanneer mijn feed volstaat met foto's van mensen in zwemkledij. Daardoor vind ik het eng om zelf te gaan zwemmen. [Mijn lichaam is niet zoals op al die perfecte bikinifoto's.](#)

Ook [posts over gezond eten](#) geven me een slecht gevoel. Ze doen mij twijfelen aan mijn eigen eetgewoonten. En alle leuke uitstappen die influencers gesponsord krijgen, maken mij jaloers.

**Een perfect lichaam, gezond leven en altijd omringd zijn door vrienden...
De lat ligt hoog.**

Sociale media versterken zo een ideaalbeeld: **een perfect lichaam, gezond leven en altijd omringd zijn door vrienden. De lat ligt hoog.** Zelfs als je weet dat veel niet echt is, blijft dat perfecte plaatje toch hangen.

Door die constante vergelijking heb ik soms het gevoel dat ik niet goed genoeg ben. Ik heb geen vriendengroep die spontaan over de vloer komt en mijn [lichaam is ook verre van perfect](#). Ik voel me te dik en mijn haar is niet mooi steil, maar ook niet mooi krullend.

In vergelijking met dat van anderen, voelt mijn leven heel saai.

Mezelf voortdurend vergelijken met anderen online, maakt me onzeker en jaloers. Ik vind de dingen die ze delen echt leuk en verlang dan zelf ook naar zo'n leven. Maar bij mij komen de dingen die ze doen en posten nooit zo over. [In vergelijking met dat van anderen, voelt mijn leven heel saai.](#)

Ik begon elke ochtend yoga te doen, omdat ik dat online had gezien.

Soms laat ik me ook echt beïnvloeden door wat ik zie op sociale media. Zo heb ik een periode te weinig gegeten, of begon ik elke ochtend yoga te doen omdat ik online zag dat dit zogezegd dé manier was om je dag [gelukkiger](#) te starten. Uiteindelijk hield ik dit niet vol. Achteraf gezien was dat ook logisch: **ik deed het niet omdat het bij mij paste, maar omdat ik dacht dat het zo hoorde.**

Uit angst voor reacties van anderen, laat ik ook sommige dingen bewust aan me voorbijgaan. Evenementen die op sociale media verschijnen, zoals radioprogramma's of quizzen, vermijd ik liever. Zo mis ik leuke uitstappen. Ontmoetingen met mensen zoals Camille of Niels Destandbader hou ik voor mezelf, uit schrik voor de reacties online. Soms deel ik foto's ook niet, omdat ik vind dat ik er niet goed op sta.

Wat mij soms helpt, is een 'digitale detox'.

Wat mij soms helpt, is een 'digitale detox'. Dan **verwijder ik sociale media zoals TikTok en Instagram**. De beelden die ik daar zie, kunnen me soms heel diep duwen. Afstand nemen geeft mij dan even rust.

Ik ben me intussen meer bewust van de invloed van influencers en hun gesponsorde uitstappen of producten.

Toch merk ik dat ik de afgelopen jaren ook gegroeid ben. Ik ben me intussen meer bewust van de invloed van influencers en hun gesponsorde uitstappen of producten. Een paar jaar geleden liet ik me veel sneller verleiden om dan zelf ook die veel te dure dingen te kopen. Daar ben ik dus wel al in gegroeid. **Stap voor stap leer ik beter luisteren naar wat bij mij past, in plaats van naar online ideaalbeelden.**

Tessa is niet de enige. Influencers worden zelf ook wel eens beïnvloed door sociale media:

Meer video's zoals deze vind je op [het Youtubekanaal van WAT WAT](#) [↗](#).

De laatste controle van deze pagina was op 19 januari 2026.