



Maken sociale media mij ongelukkig?

In het kort

Het is niet zo simpel. Het hangt er vanaf wat je bekijkt en doet, wat jouw situatie is en wie je bent. Positieve content en sociaal contact hebben meestal een goede invloed. Negatieve content kan je somber maken.

Door **Mediawijs**

Zo simpel is het niet. Soms denken mensen dat je ongelukkig wordt als je [te lang achter het scherm van je gsm](#) zit. Maar onderzoekers hebben gezien dat ook veel andere dingen een invloed hebben:

- Wat je bekijkt
- Wat je online doet
- In welke situatie je zit
- Wie je bent als persoon

Je schermtijd zelf heeft dus maar een kleine invloed op hoe je je voelt.

En online zijn kan trouwens ook net **een goede invloed** hebben! Bijvoorbeeld:

- helpen ontdekken wie je bent
- info geven
- de weg wijzen naar hulp
- een creatieve uitlaatklep geven

Wanneer geven sociale media een goed gevoel?

Als je positieve content bekijkt

Door positieve content kan je een beter gevoel geven en nieuwe dingen leren. Het kan je ook helpen om **gezonde keuzes** te maken.

- Bijvoorbeeld: inspirerende of leerzame video's

Als je contact hebt met je vrienden

Sociaal contact online heeft meestal een positief effect. Contact met je vrienden uit het echte leven zorgt er vaak voor dat je gelukkiger bent en je je minder alleen voelt.

Online contact helpt je:

- vriendschappen te onderhouden
- nieuwe vrienden te maken
- steun te vinden

Let op, online contact heeft ook risico's. Bijvoorbeeld:

- [Online pesten](#) 
- [Sexting](#) 
- [Deepnudes](#) 
- [Grooming](#) 

Wanneer geven sociale media een slecht gevoel?

Als je negatieve content bekijkt

Negatieve content kan je onzeker of somber maken. Het kan ook slecht gedrag normaler doen lijken.

- Bijvoorbeeld: filmpjes van geweld, haat of ongezonde gewoontes

Welke invloed een foto of filmpje precies heeft, is voor iedereen anders. Het hangt af van je **leeftijd**, **hoe je je voelt** en **hoe je met sociale media omgaat**.

Content kan ook een invloed hebben op jouw **gezondheid**. Het kan je helpen om gezondere keuzes te maken, maar ook net het omgekeerde! Daarom zeggen experts dat het beter is om minder reclame te zien voor dingen zoals ongezond eten, alcohol of gokken.

Waarom zie ik veel negatieve content?

Dat komt door je [algoritme](#). Bekijk of like je veel negatieve content? Dan krijg je nog meer van dat soort berichten te zien.

Wat kan ik daaraan doen?

Je kan je [algoritme veranderen](#) . Zo krijg je die content niet meer te zien. Voel je je niet goed bij wat je ziet? Het helpt om een **account te ontvolgen** of bij een **bericht te melden** dat je dat soort berichten liever niet meer ziet.

Ongelukkig? Sociale media zijn niet de enige oorzaak

Voel je je [ongelukkig](#)? Vaak zijn sociale media niet de enige oorzaak. Meestal zijn er ook nog andere redenen zoals schooldruk, stress of een slaapttekort.

De laatste controle van deze pagina was op 31 maart 2026.

Praat erover



Chat met Awel

Maandag-zaterdag 18:00-22:00 uur. Je kan even in de wachtrij terecht komen.



Bel met Child Focus

Bel 116 000, 24/7 bereikbaar



Mail met JAC

Antwoord binnen de 3 werkdagen

Niet gevonden wat je zocht?

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