

Sociale media en het uiterlijk

Sociale media zijn apps en websites waarmee mensen via internet van alles met elkaar delen. Mensen plaatsen foto's, video's en berichten om met elkaar te praten, leuke dingen te delen en contact te houden met vrienden. Bekende voorbeelden zijn TikTok, Instagram, Snapchat en YouTube. Veel mensen gebruiken deze platforms om te zien wat vrienden doen of om filmpjes te bekijken over hun hobby's.

Bij het openen van een app verschijnt er een overzicht van foto's en video's. Dit overzicht heet de feed. De inhoud van deze feed is voor iedereen anders. Dat komt door een algoritme. Dat is een slim computersysteem dat voorspelt welke onderwerpen een gebruiker interessant vindt. Wanneer er vaak video's over een bepaald onderwerp worden bekeken, onthoudt het systeem dit. Daardoor laat de app de volgende keer automatisch meer van zulke video's zien. Er ontstaat een bubbel. Daardoor kan het lijken alsof de werkelijkheid er altijd zo uitziet en dat er maar één manier van denken bestaat, terwijl andere onderwerpen en meningen minder zichtbaar zijn.

Influencers zijn personen met een groot aantal volgers op sociale media. Hierdoor kunnen zij veel invloed hebben op wat anderen denken, doen of kopen. Influencers verdienen vaak geld met hun accounts. Bedrijven betalen hen om reclame te maken voor producten, zoals kleding, make-up of snacks. Omdat het hun werk is, moeten de video's en foto's er zo perfect mogelijk uitzien. Ze gebruiken speciale filters, fotobewerking en goede belichting om alles nóg mooier te maken. Wat online te zien is, is dus eigenlijk een soort reclame en niet de echte werkelijkheid.

Soms delen influencers ook informatie die helemaal niet klopt. Dit gebeurt regelmatig bij onderwerpen zoals 'gezond leven' of 'afvallen'. Influencers zijn geen artsen of diëtisten. Ze raden soms pillen aan of een manier van leven die niet alleen ongezond is maar die zelfs gevaarlijk kan zijn.

Op sociale media lijkt het soms alsof iedereen gelukkig, mooi of succesvol is. Gebruikers worden onzeker en gaan zichzelf onbewust vergelijken met de plaatjes die online staan. Dit kan leiden tot de gedachte dat anderen knapper, slimmer of populairder zijn.

Dit wordt ook nog versterkt door de reacties onder berichten.

Soms worden er ook foto's of filmpjes gedeeld zonder toestemming. Er komen ook weleens vervelende berichten voorbij, zoals pesten of ongezonde ideeën over uiterlijk.

Onder berichten die mensen zelf plaatsen staan ook reacties. Positieve reacties geven een fijn gevoel, maar negatieve reacties kunnen juist voor verdriet en onzekerheid zorgen.

Er zijn ook voordelen want mensen kunnen nieuwe hobby's ontdekken, of sporten of

knutselideeën. Het is gemakkelijk om contact te houden met vrienden. Ook zijn er anderen te vinden die dezelfde dingen leuk of belangrijk vinden.

Het is belangrijk om te ontdekken wat echt is en wat niet. Door kritisch te kijken naar online beelden, krijgt onzekerheid minder kans. Praten met vrienden, ouders of een docent over wat er online voorbijkomt, kan hierbij helpen. De echte wereld is immers veel groter, leuker en verrassender.

Bronnen en literatuur

Balans. (2026). *Omgaan met een eetstoornis in het onderwijs*. Opgehaald van balansdigitaal.nl: <https://balansdigitaal.nl/ondersteuning-bij/eetstoornissen/omgaan-met-een-eetstoornis-in-het-onderwijs-2>

Expertisecentrum Digitalisering en Welzijn. (2026, juni 9). *Sociale media, zelfbeeld en identiteit*. Opgehaald van www.trimbos.nl: <https://www.trimbos.nl/kennis/digitale-media-gokken/expertisecentrum-digitalisering-en-welzijn/sociale-media-en-welzijn/sociale-media-identiteit/>

Jolles, J. (2016). *Het tienerbrein. Over de adolescent tussen biologie en omgeving*. Amsterdam: University Press.

NJI. (2026, juni 8). *Sociale media en identiteitsontwikkeling*. Opgehaald van www.nji.nl: <https://www.nji.nl/kennis/mediaopvoeding/sociale-media-en-identiteitsontwikkeling>

Proud2bme. (2026). *Voor iedereen met een eetstoornis*. Opgehaald van proud2bme: <https://www.proud2bme.nl/>