

Sociale media op spanning

Meer zorgen, meer eenzaamheid én meer gebruikers!

Nationale Social Media Onderzoek 2026

Datum 23-01-2026



Inhoudsopgave

1. De Markt
2. Stijgers en dalers platformen
3. Social media en welzijn
4. Social media en zorg
5. Visie gebruikers op de toekomst

Auteurs:

drs. Neil van der Veer, drs. Jasper Lohuis,
BSc. Erika Bloemert, Pien Doornkamp, Msc.

Inleiding

Social media zijn niet meer weg te denken uit het media landschap en staan volop in de belangstelling. Newcom voert al sinds 2010 jaarlijks het grootste onderzoek van Nederland uit naar het gebruik van social media en is dit jaar voor het veertiende jaar op rij gehouden.

Het Nationale Social Media Onderzoek 2026 geeft inzichten in:

- ▶ Hoe groot is de markt van social media?
- ▶ Welke platforms worden er momenteel gebruikt en met welke frequentie
- ▶ Wat zijn de stijgers en dalers?
- ▶ Hoe staat men tegenover het gebruik van social media en hun mentaal welzijn?
- ▶ Hoe kijkt men aan tegen een verbod op social media voor kinderen onder 16 jaar?
- ▶ Wat is de visie van de gebruikers op de toekomst?

**Copyright 2026 Newcom
Research & Consultancy B.V.**

Alle rechten voorbehouden. U mag publiceren. Maar niets uit dit document mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevens bestand of openbaar gemaakt worden zonder bronvermelding.

De bron die u dient te vermelden is Newcom.nl, inclusief (indien online) een werkende hyperlink en logo vermelding.

Het grootste trendonderzoek in Nederland

Newcom voert al sinds 2010 het grootste onderzoek van Nederland uit naar het gebruik van social media.

In januari 2026 heeft Newcom Nederlanders van 15 jaar en ouder uitgenodigd om deel te nemen aan het Nationale Social Media Onderzoek. Via een online vragenlijst kon men deelnemen aan het onderzoek.



6.685 respondenten deden aan het onderzoek mee.

Deze steekproef vormt een representatieve afspiegeling van de Nederlandse bevolking van 15 jaar en ouder.



1.

Social media en de markt

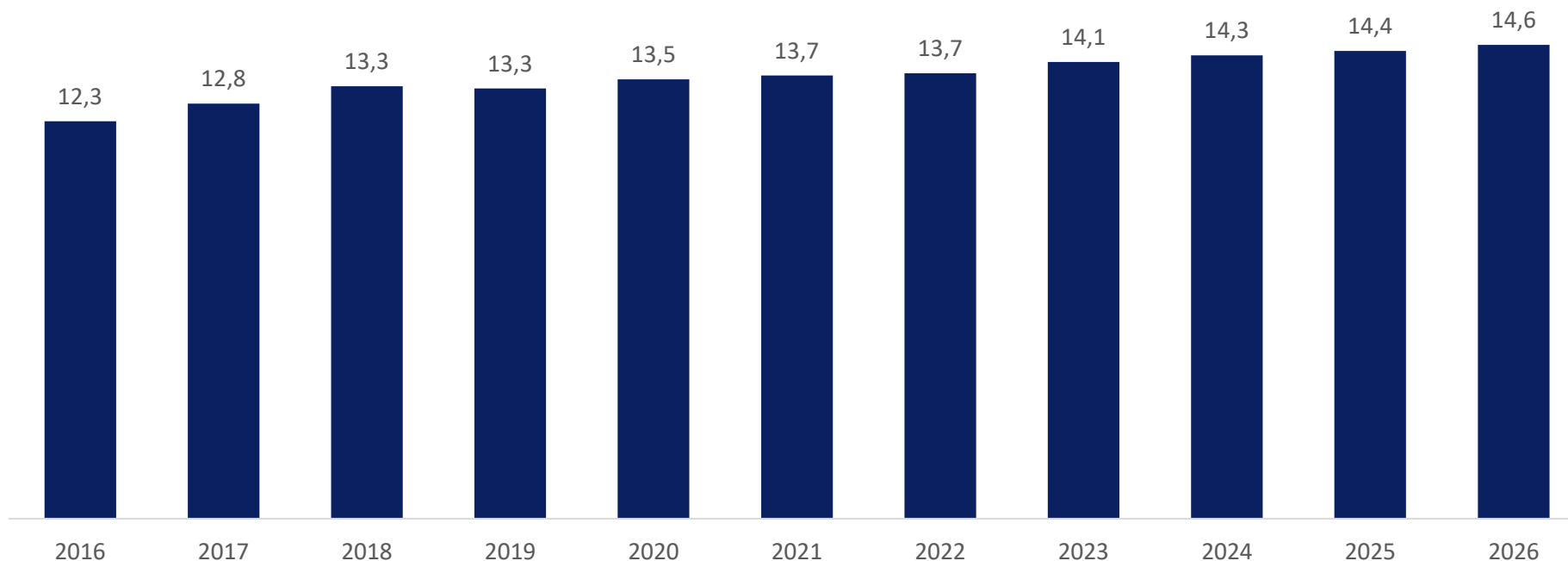


**De markt van social media stijgt
ook dit jaar.**

14,6 Miljoen mensen gebruiken 1 of
meerdere social media platformen.

Het aantal Nederlanders van 15 jaar en ouder dat social media gebruikt blijft licht groeien.

Social media - algemene ontwikkeling
(x 1 mln)

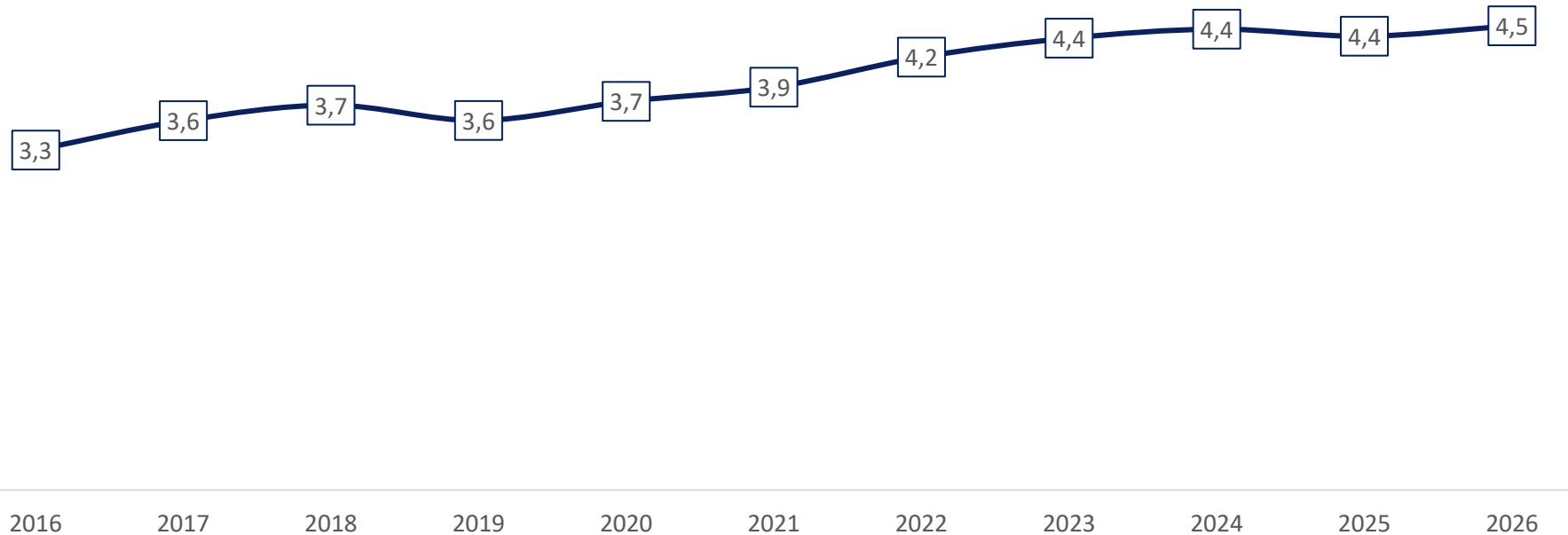


Basis: totaal Nederland 15 jaar en ouder

Nederlanders gebruiken gemiddeld 4,5 platforms.

Ontwikkeling aantal gebruikte platforms

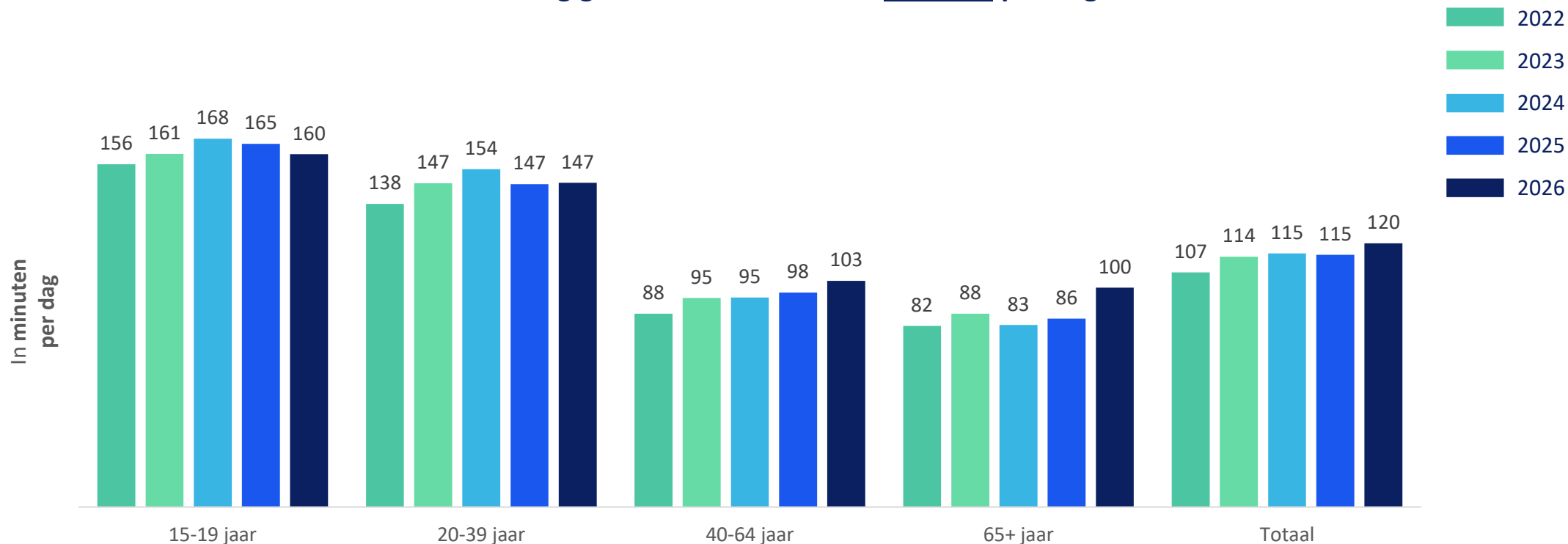
■ Aantal gebruikte platforms



Basis: totaal Nederland 15 jaar en ouder

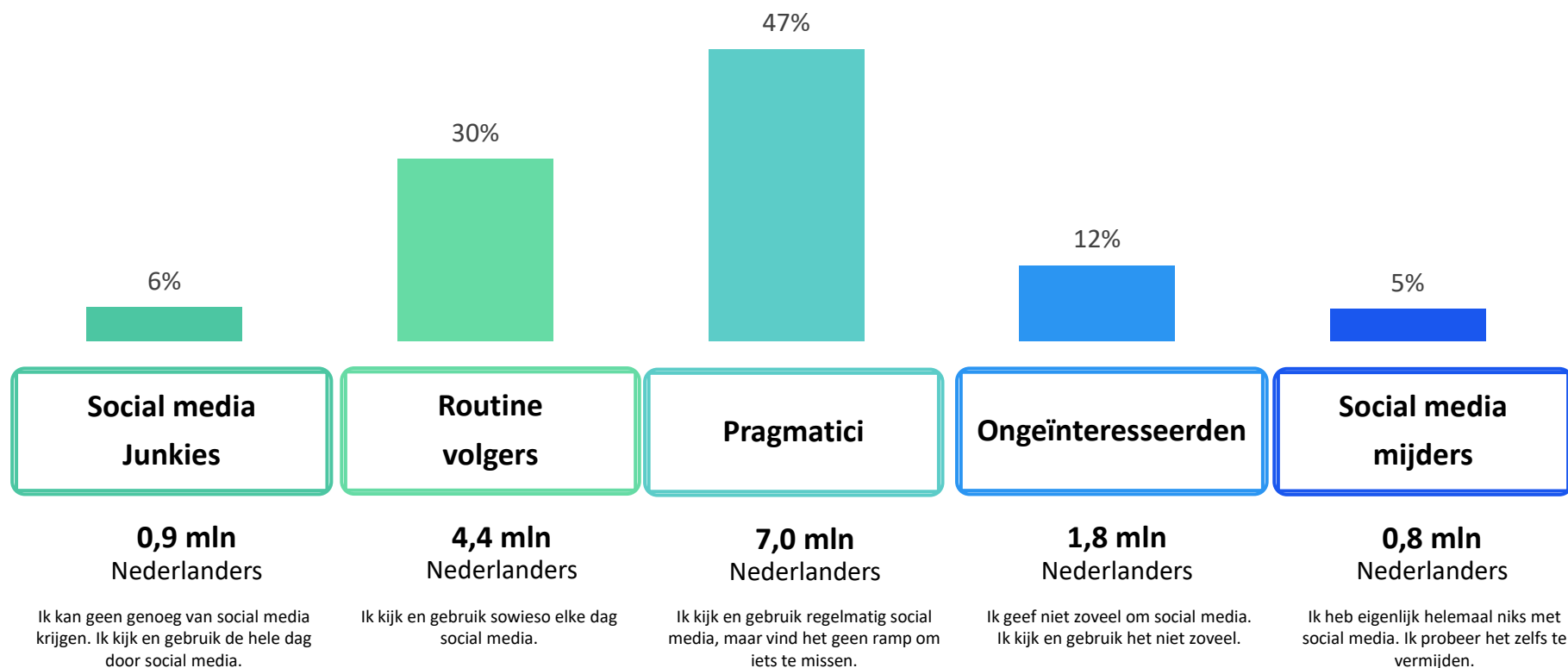
Gemiddeld besteden we 2 uur per dag aan social media, tijdsbesteding jongeren neemt iets af.

Ontwikkeling gebruik social media in minuten per dag



Basis: totaal Nederland 15 jaar en ouder

Ruim 5 miljoen Nederlanders gebruiken social media sowieso elke dag.



Ruim 1 op de 3 Nederlanders van 15 jaar of ouder (36%) bekijkt of gebruikt sowieso elke dag social media.

Basis: totaal Nederland 15 jaar en ouder

In de provincie
Noord-Holland ligt
het aantal gebruikte
platforms het hoogst.



Mogelijk gemaakt met Bing
© GeoNames, Microsoft, TomTom

Basis: totaal Nederland 15 jaar en ouder



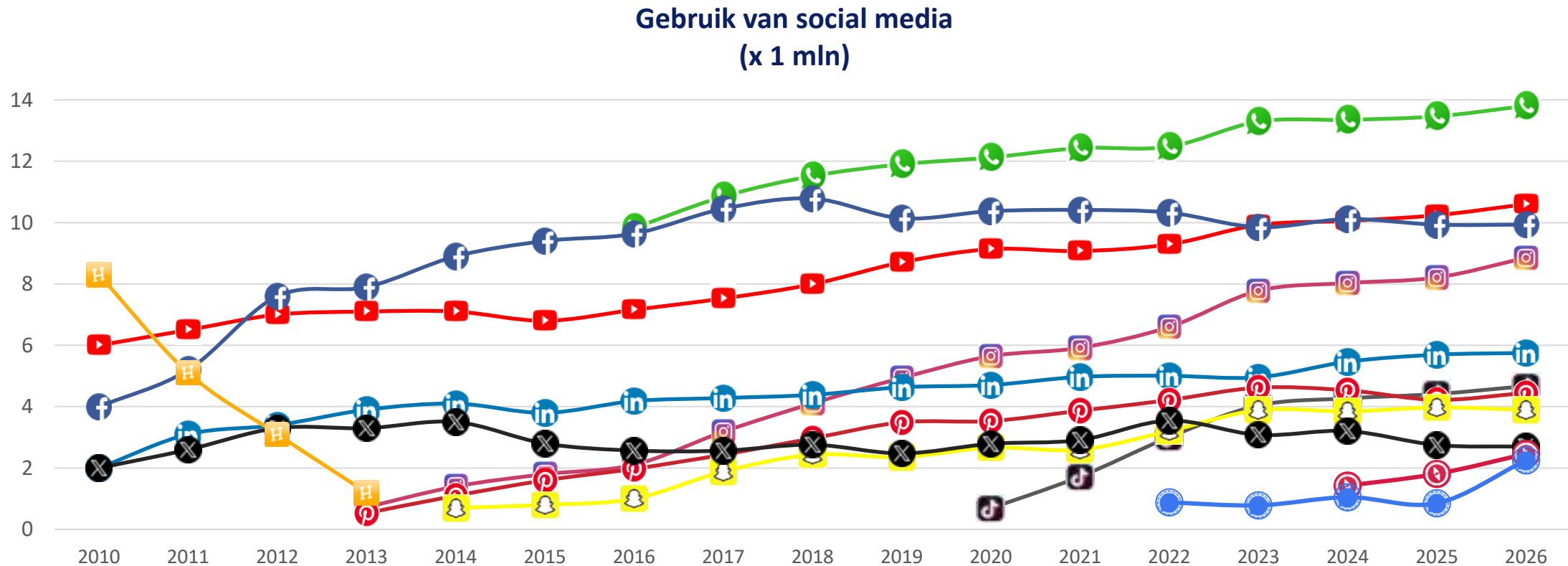
2.

Stijgers en dalers



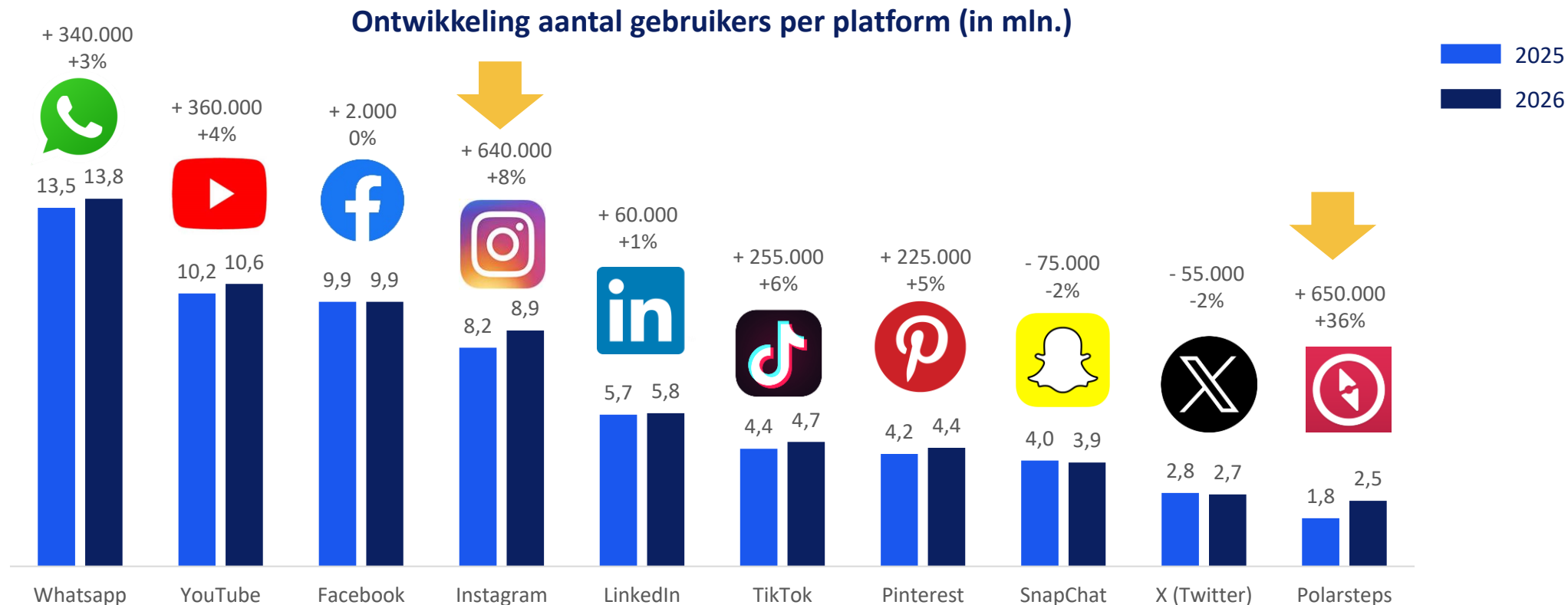
Binnen de big-5 valt de groei van Instagram en YouTube op. Ook TikTok, Signal en Polarsteps laten een flinke groei zien.

Instagram, YouTube, TikTok, Signal en Polarsteps groeien (door). X en Snapchat nemen licht af.



N.b. Gebruik WhatsApp is in 2016 voor het eerst gemeten, TikTok in 2020

Binnen de top-10 laten Instagram en Polarsteps de sterkste groei zien onder de grotere platforms.

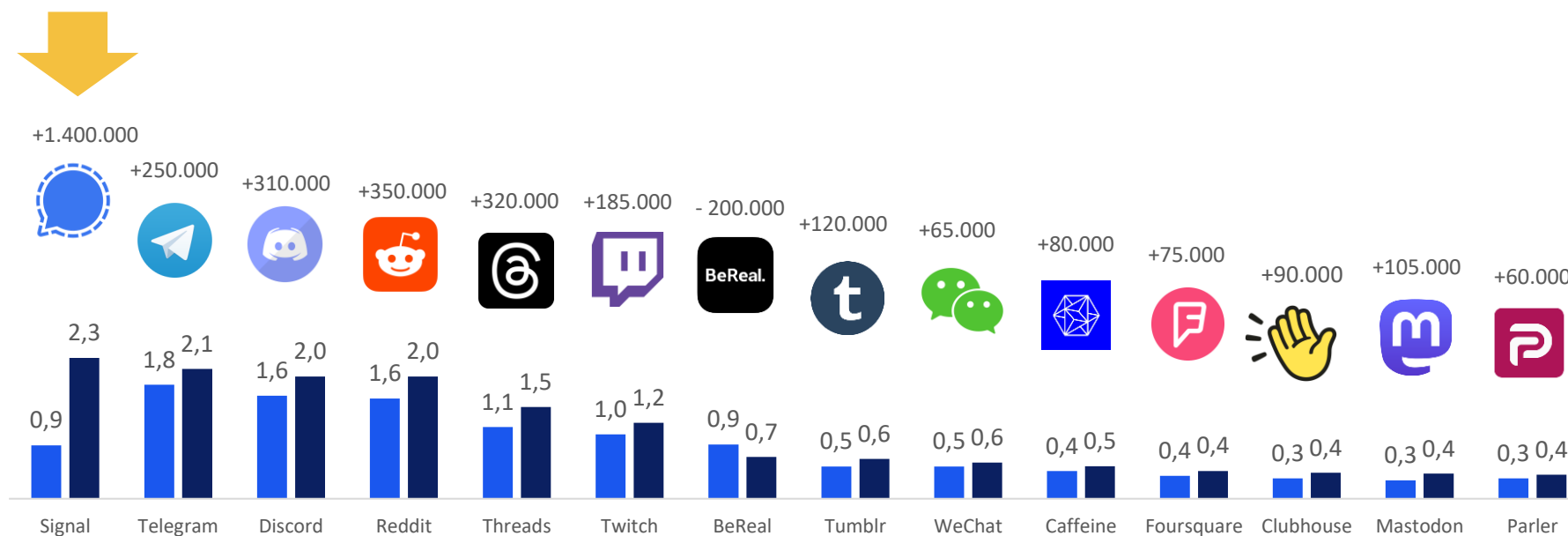


Basis: totaal Nederland 15 jaar en ouder

Onder de kleinere platforms laat vooral Signal een flinke groei zien en heeft nu 2,3 Mln gebruikers.

Ontwikkeling aantal gebruikers per platform (in mln.)

2025
2026

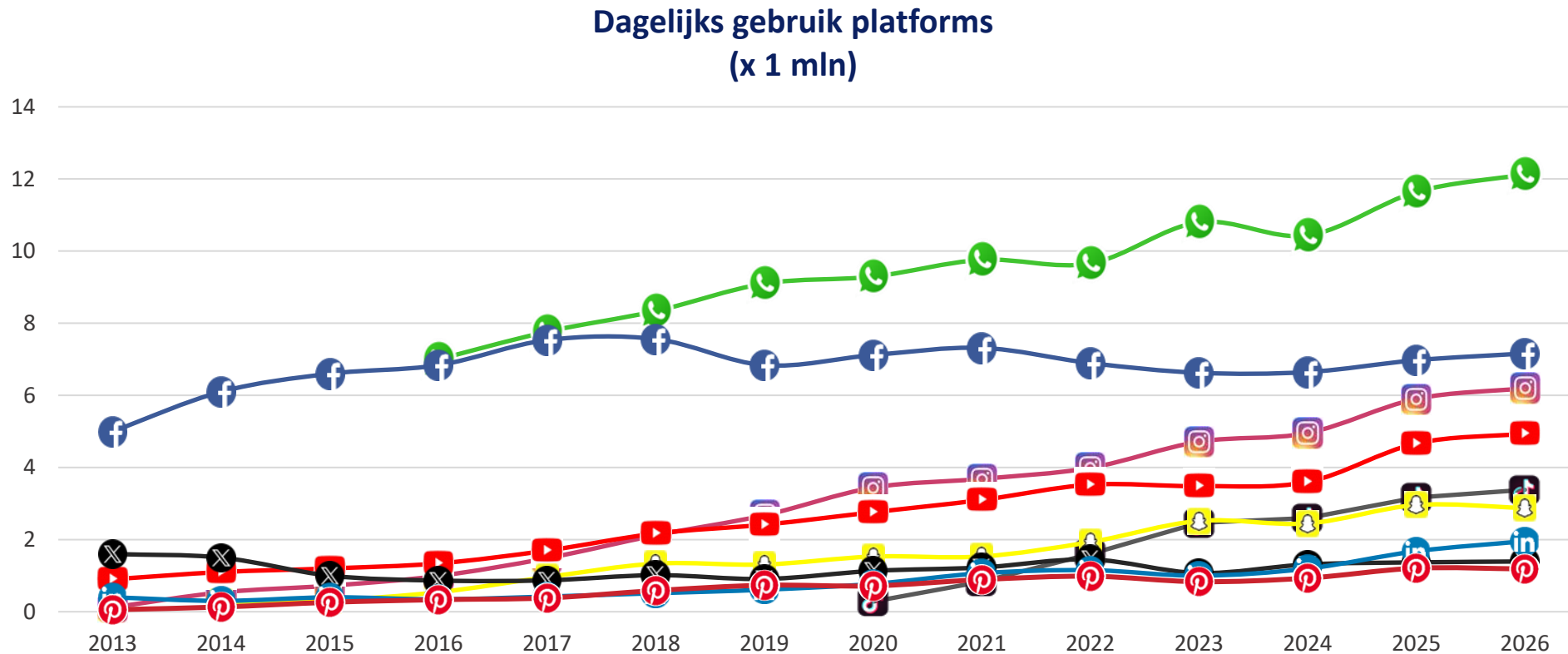


Basis: totaal Nederland 15 jaar en ouder



Dagelijks gebruik van WhatsApp
neemt ook toe.
En maar liefst 93% van Signal
gebruikers, gebruiken ook WhatsApp.

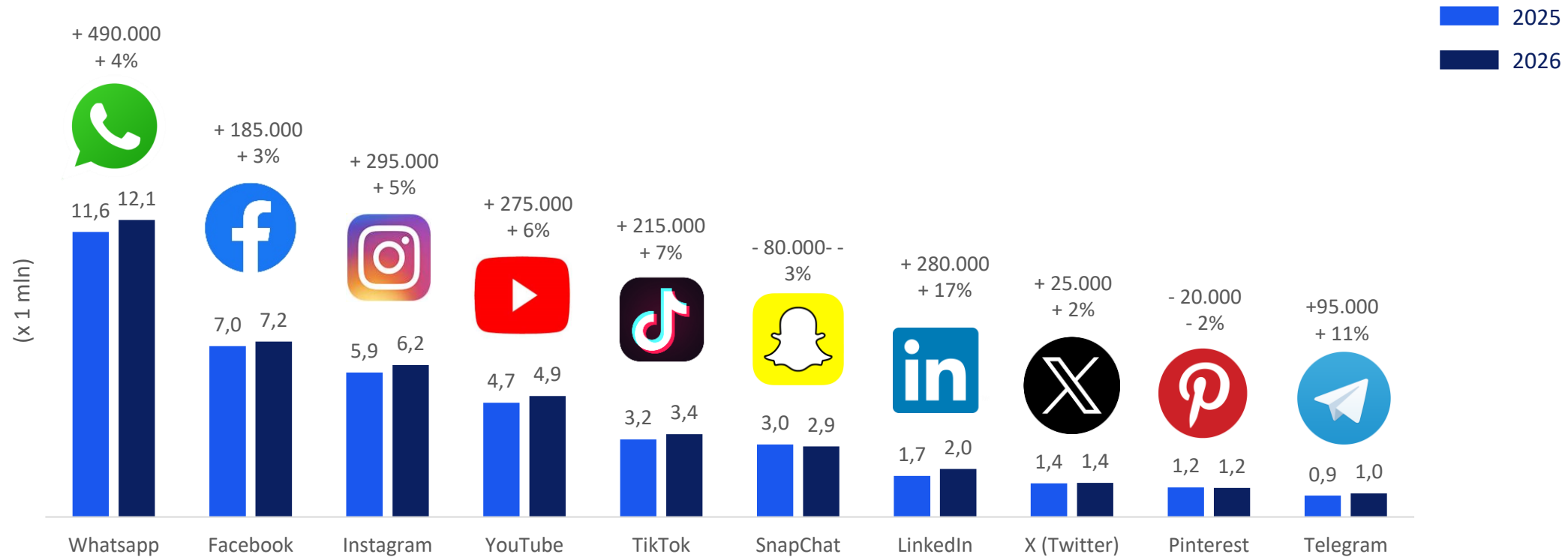
Het dagelijks gebruik neemt bij meeste grote platforms (licht) toe ten opzichte van vorig jaar.



N.b. Gebruik WhatsApp is in 2016 voor het eerst gemeten, TikTok in 2020

Op grote(re) platforms neemt dagelijks gebruik toe, afgezien van Snapchat en Pinterest.

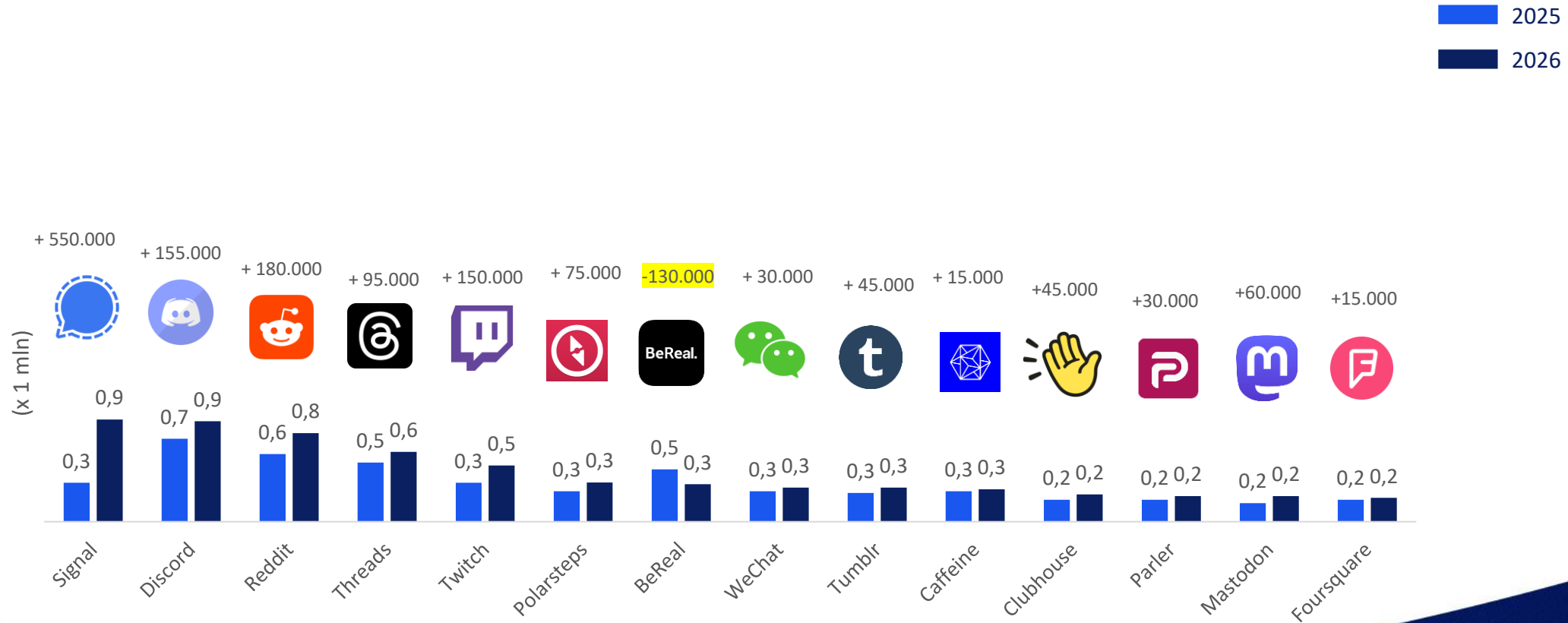
Ontwikkeling aantal dagelijkse gebruikers per platform (in mln.)



Basis: totaal Nederland 15 jaar en ouder

Onder kleinere platforms groeit Signal het sterkst in dagelijks gebruik.

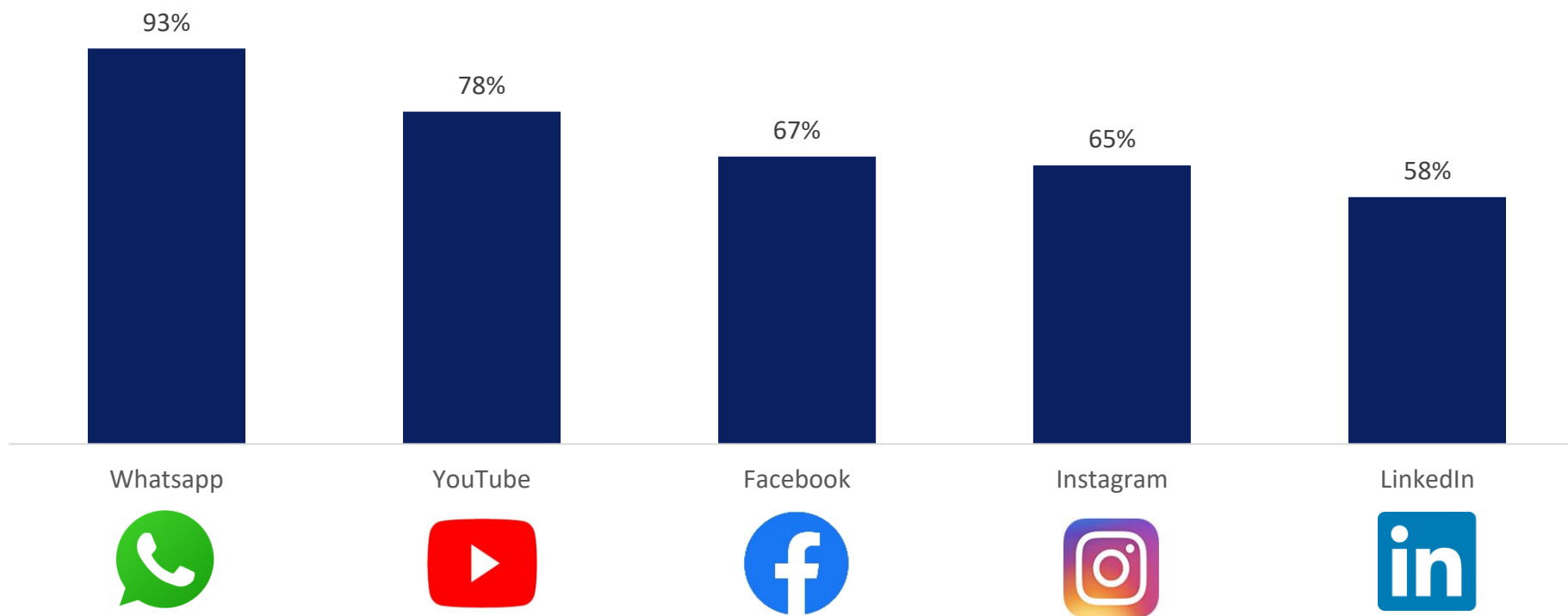
Ontwikkeling aantal dagelijkse gebruikers per platform (in mln.)



Basis: totaal Nederland 15 jaar en ouder

Bijna alle Signal gebruikers hebben ook nog steeds WhatsApp. Ook andere platformen worden volop gebruikt

Gebruik andere platforms onder Signal-gebruikers



Basis: Signal-gebruikers, 15 jaar en ouder

4

Social media en Welzijn



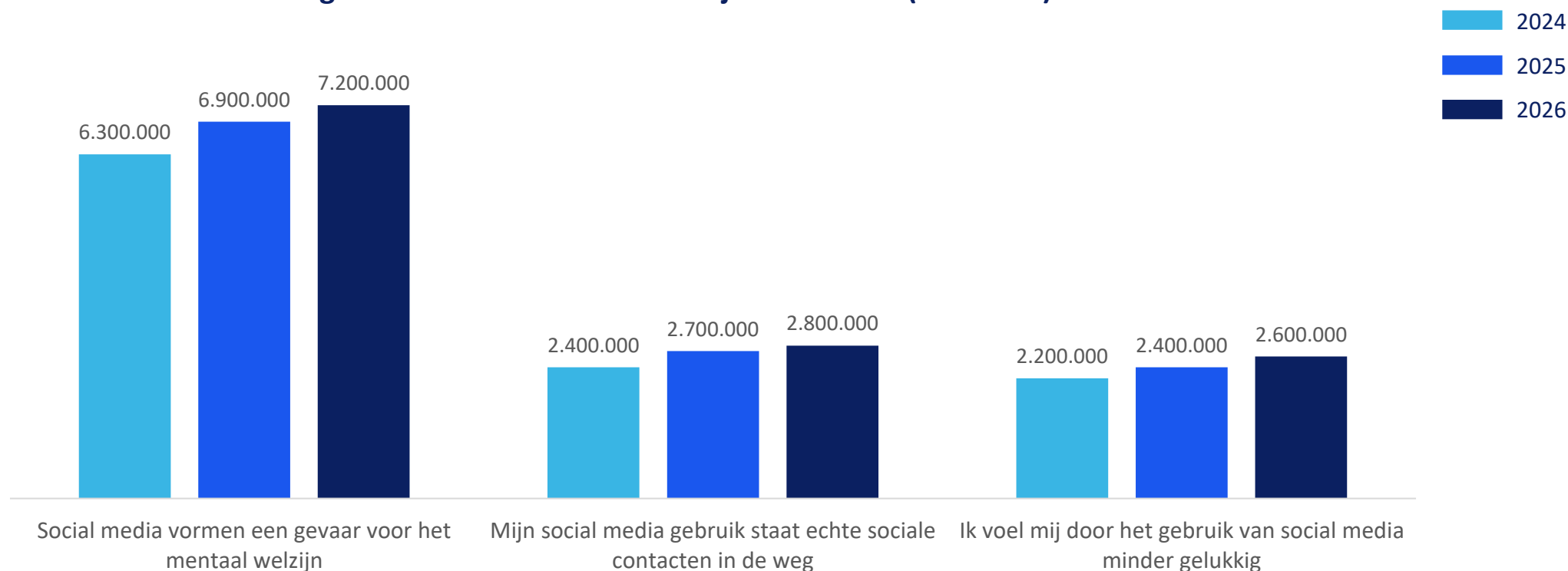
4

Zorgen over de negatieve effecten van social media op het welzijn van Nederlanders nemen toe en zijn substantieel. Vooral onder jongeren en ouders met kinderen.



Social media ziet men vaker als negatief voor het welzijn: 2,6 miljoen voelen zich er ongelukkiger door.

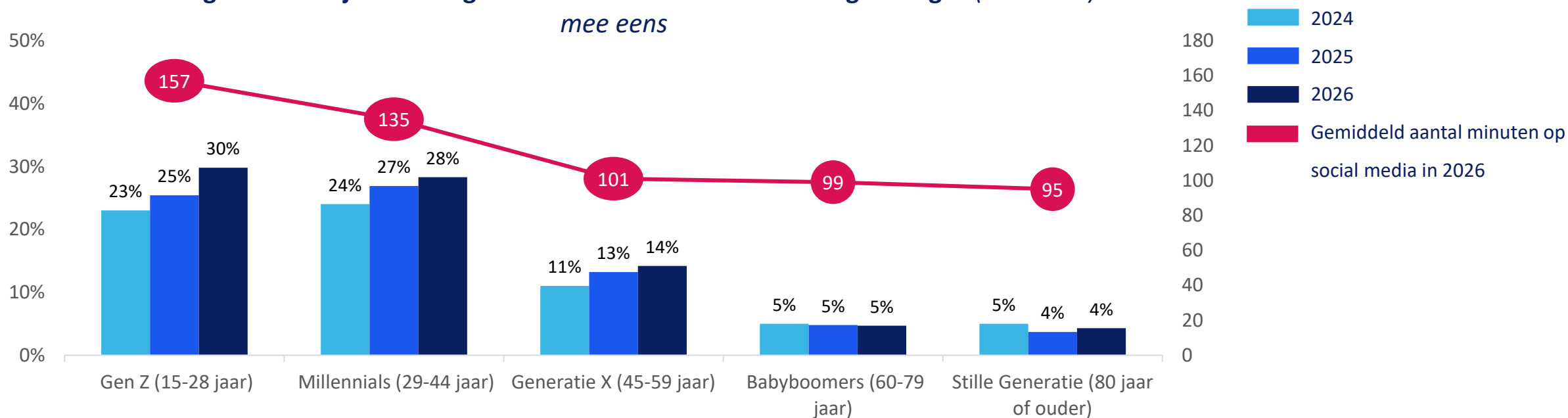
Stellingen over social media & welzijn - aantallen (helemaal) mee eens



Basis: totaal Nederland 15 jaar en ouder

Vooral jongeren die veel 'op social media zitten', voelen zich er vaker minder gelukkig door.

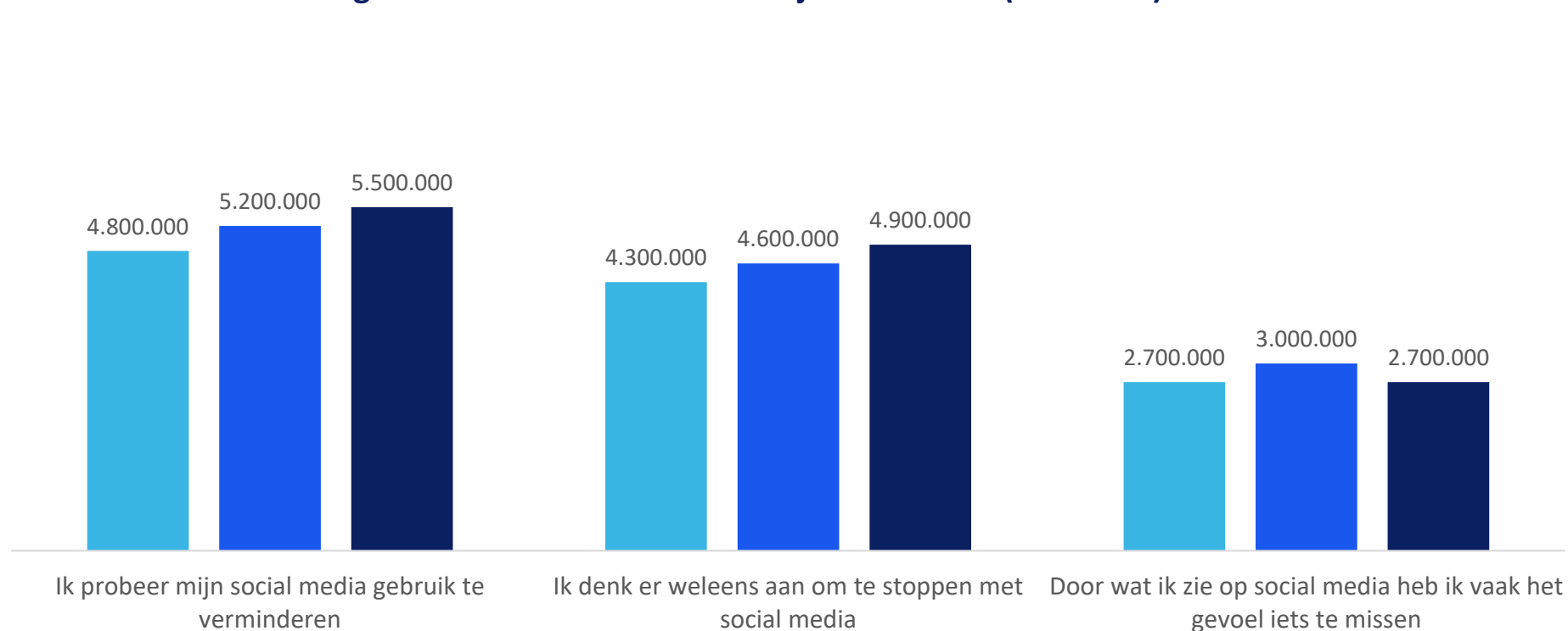
**Stelling: Ik voel mij door het gebruik van social media minder gelukkig % (helemaal
mee eens)**



Basis: totaal Nederland 15 jaar en ouder

5,5 miljoen Nederlanders proberen hun gebruik op social media te verminderen.

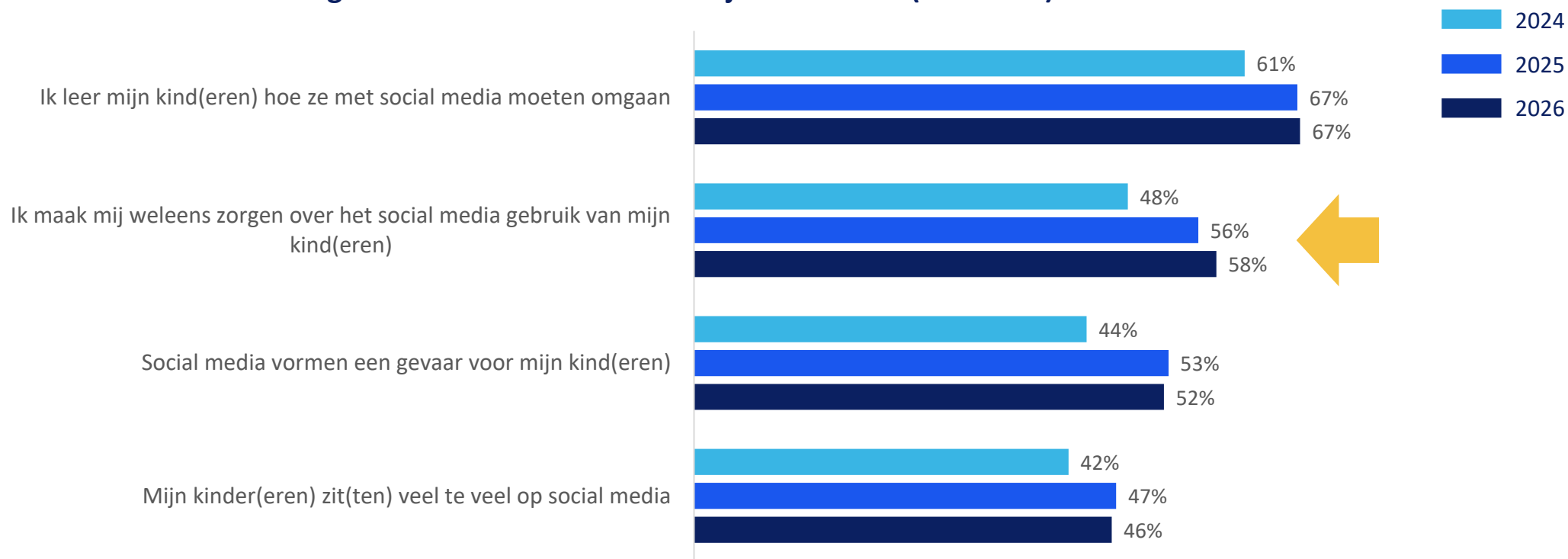
Stellingen over social media & welzijn - aantallen (helemaal) mee eens



Basis: totaal Nederland 15 jaar en ouder

Ouders maken zich in toenemende mate zorgen over het social media gebruik van hun kind(eren).

Stellingen over social media & welzijn - aantallen (helemaal) mee eens



Basis: ouders met kinderen in de leeftijd van 6 t/m 17 jaar

Spanning achter de schermen



5.

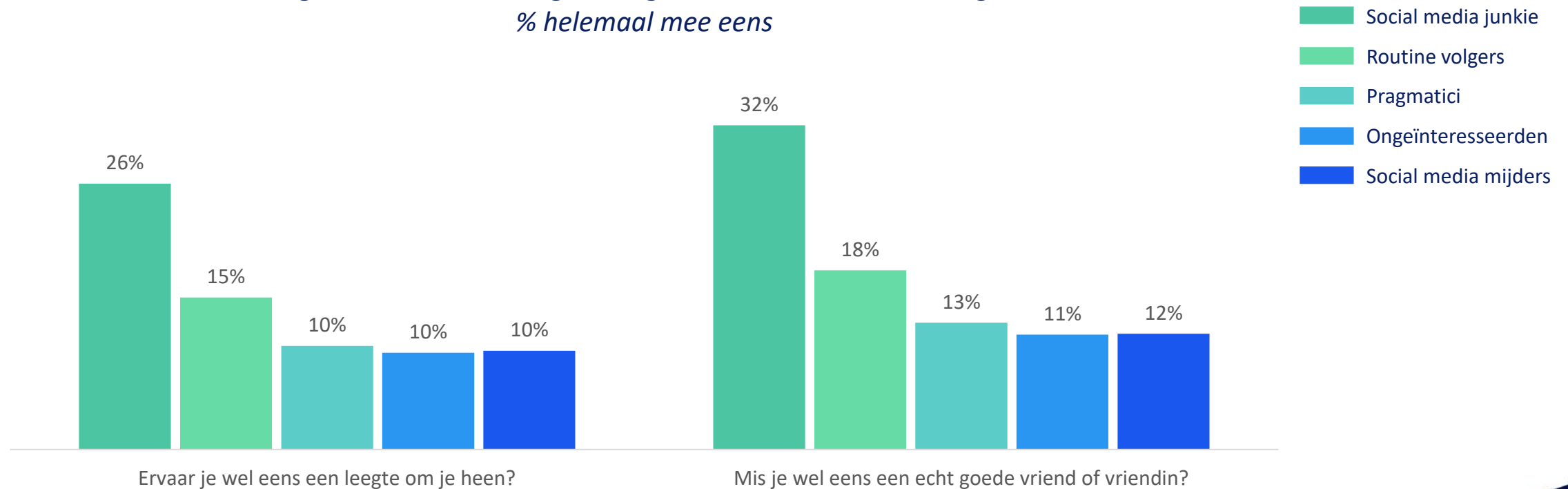
Social media
en zorg



Intensief gebruik van social media hangt samen met een lager fysiek en mentaal welzijn en een grotere zorgvraag.

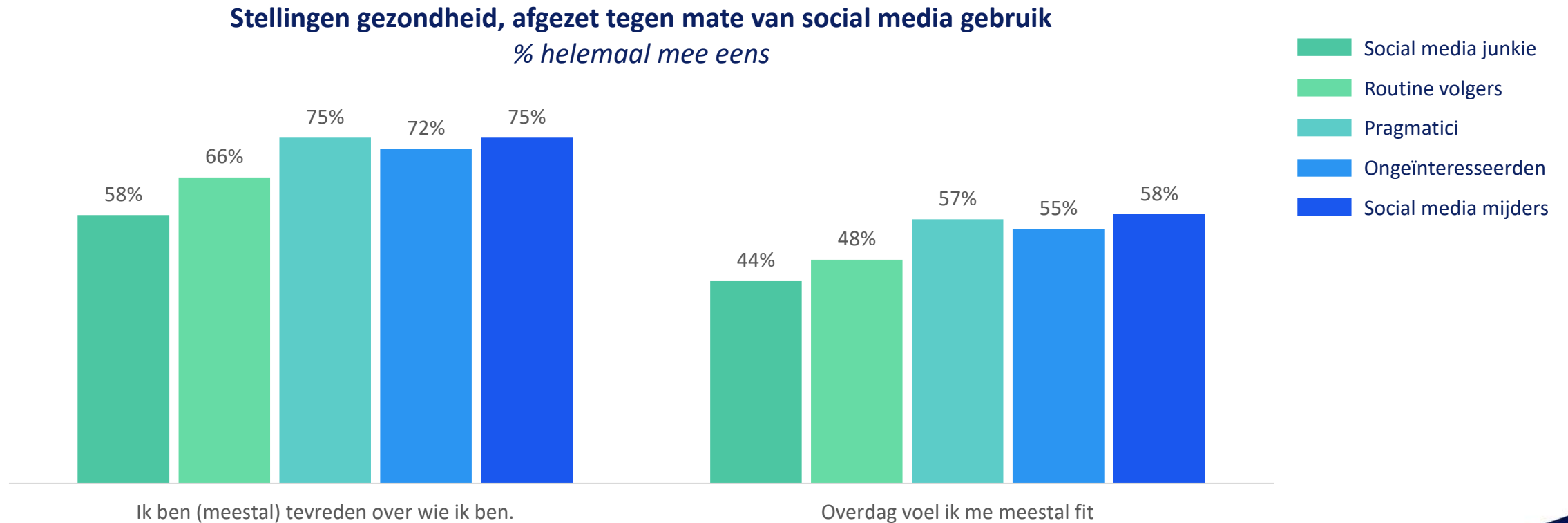
Social media junkies voelen zich vaker eenzaam dan groepen die minder social media gebruiken.

Stellingen eenzaamheid, afgezet tegen mate van social media gebruik
% helemaal mee eens



Basis: totaal Nederland 15 jaar en ouder

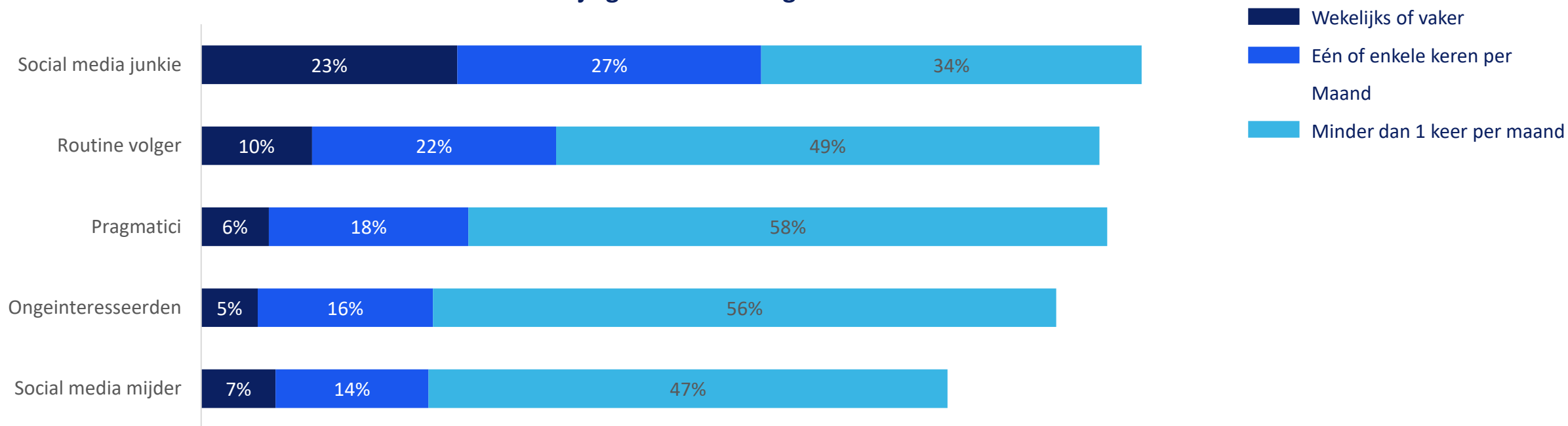
Intensieve gebruikers van social media zijn minder vaak tevreden over zichzelf en voelen zich minder fit.



Basis: totaal Nederland 15 jaar en ouder

Frequenter zorggebruik lijkt hand in hand te gaan met frequentier social media gebruik.

Hoe vaak maak je gebruik van zorg?



Voor eerste keer gemeten en er lijkt verband te bestaan. Nader onderzoek nodig voor causale verbanden.



6.

Social media en toekomst

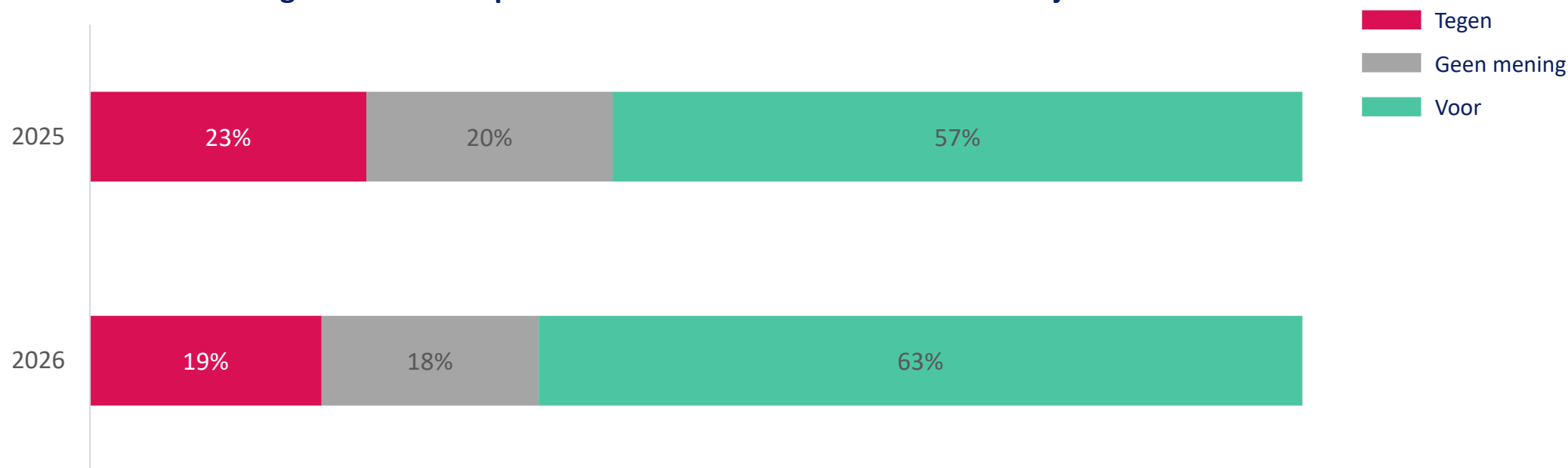


**2 op de 3 Nederlanders steunt een
verbod op social media voor
kinderen onder de 16 jaar.**

Die steun is over de hele linie
toegenomen, maar relatief het sterkst
onder Gen Z'ers.

Steun voor verbod groeit. Bijna 2 op de 3 is voor verbod op social media voor kinderen onder 16 jaar.

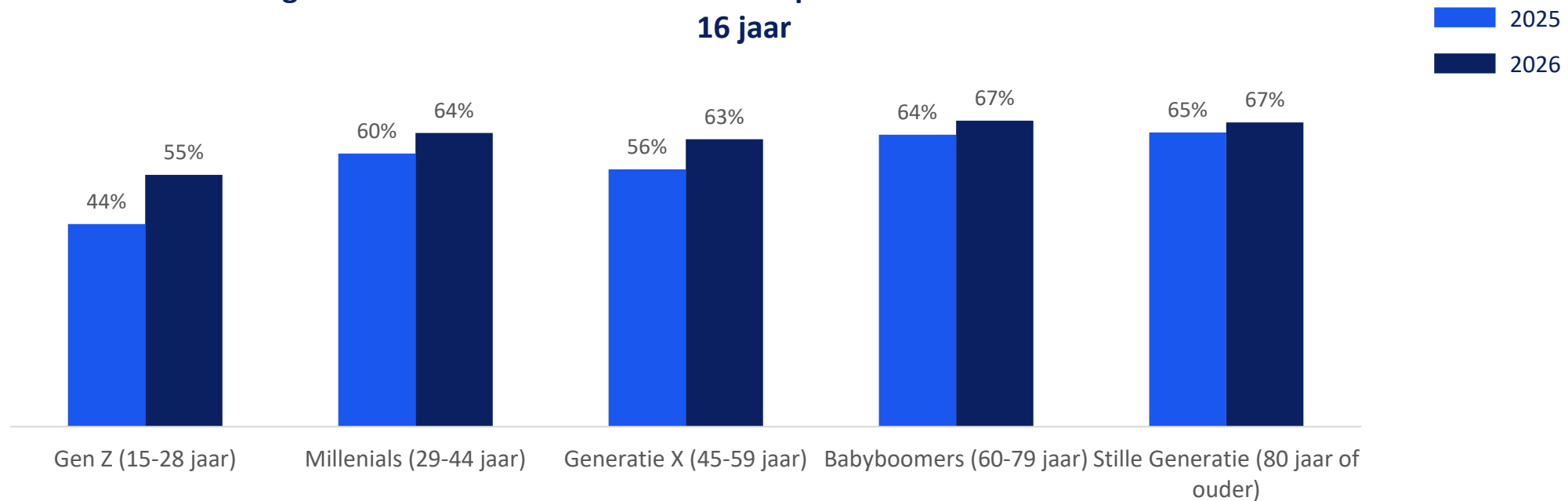
Houding t.a.v. verbod op social media voor kinderen onder de 16 jaar



Basis: totaal Nederland 15 jaar en ouder

Steun voor verbod groeit met name onder Gen Z'ers.

Percentage Nederlanders dat voor verbod is op social media voor kinderen onder de 16 jaar



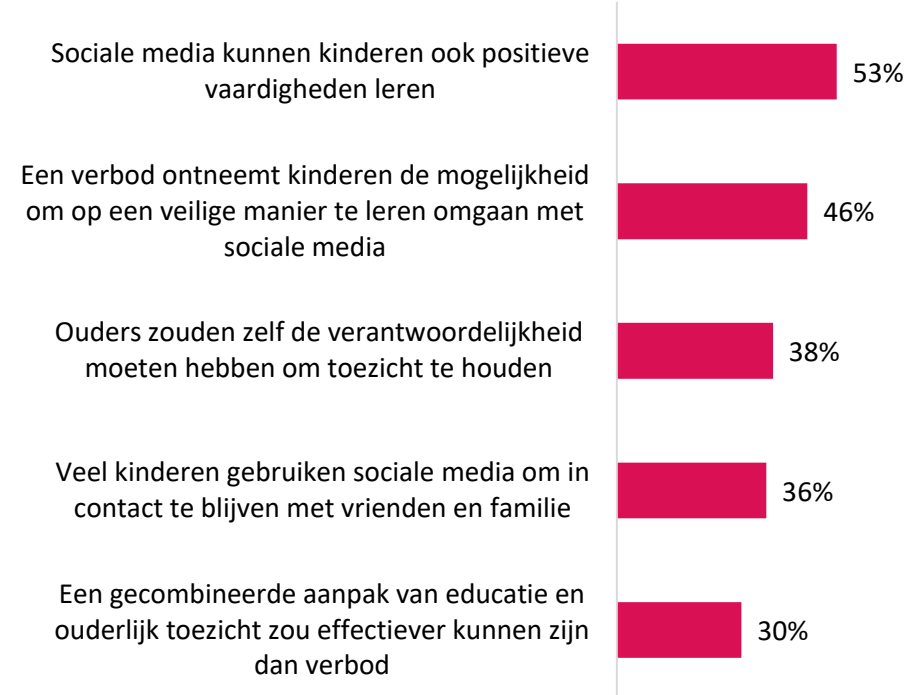
Basis: totaal Nederland 15 jaar en ouder

8 op 10 Nederlanders noemt schadelijke effecten sociale media op kinderen als argument voor verbod.

Top 5 - Redenen voor het verbod



Top 5 - Redenen tegen het verbod



Basis: Nederlanders 15 jaar en ouder, die voor of tegen het verbod zijn



Sentiment rond Social media is aan het kantelen. Nederlanders zien nut van social media, maar het voelt voor hen ook als iets dat (te) groot en invloedrijk is geworden.

Visie van Nederlanders op social media: 7 terugkerende sentimenten

1.

Positief en praktisch
(handig, verbinding)

“Ik vind het super handig om in contact te blijven met vrienden en vriendinnen.”

2.

Voorwaardelijk positief (oké,
maar met mate en bewust)

“Social media kan positief zijn, mits je er verstandig mee omgaat.”

3.

Negatief over **mentale impact**
(zelfbeeld, stress, onzekerheid)

“Social media is verslavend en creëert een ideaalbeeld/wereld wat tot veel onzekerheid leidt.”

4.

Angst/bezorgd over misbruik en
veiligheid (pesten, grooming,
oplichting)

“Social media kan heel toxic/schadelijk zijn voor jonge tieners of kinderen.”

Basis: totaal Nederland 15 jaar en ouder

Visie van Nederlanders op social media: 7 terugkerende sentimenten

5.

Wantrouwen in waarheid en informatie (nepnieuws, manipulatie, AI)

“Nu met AI weet je niet meer wat echt is.”

6.

Systeemkritiek (algoritmes, te veel macht, polarisatie)

“Je moet in je achterhoofd houden dat er een algoritme achter zit dat ervoor wil zorgen dat je zo lang mogelijk blijft scrollen.”

7.

Neutraal / gelaten
(ieder z'n ding)

“Ik vind het prima.”

Basis: totaal Nederland 15 jaar en ouder

Conclusies social media onderzoek 2026

1

De markt van social media stijgt ook dit jaar.

14,6 Miljoen mensen gebruiken 1 of meerdere social media platformen.

2

Binnen de big-5 valt de groei van Instagram en YouTube op. Ook TikTok, Signal en Polarsteps laten een flinke groei zien.

3

Dagelijks gebruik van Whatsapp neemt ook toe.

En maar liefst 93 procent van Signal gebruikers, gebruiken ook WhatsApp.

4

Zorgen over de negatieve effecten van social media op het welzijn van Nederlanders nemen toe en zijn substantieel. Vooral onder jongeren en ouders met kinderen.

5

Intensief gebruik van social media hangt samen met een lager fysiek en mentaal welzijn en een grotere zorgvraag.

6

2 op de drie Nederlanders steunt een verbod op social media voor kinderen onder de 16 jaar. Die steun is over de hele linie toegenomen, maar relatief het sterkst onder Gen Z'ers.

7

Sentiment rond Social media is aan het kantelen.

Nederlanders zien nut van social media, maar het voelt voor hen ook als iets dat (te) groot en invloedrijk is geworden.

Meer weten en een compleet beeld krijgen van trends en ontwikkelingen?

Vanaf vandaag kun je hét jaarlijkse rapport downloaden. Ontvang een helder overzicht van de belangrijkste trends en ontwikkelingen voor 2026, met inzichten die je niet wilt missen.

Direct naar
het rapport





Newcom Research & Consultancy is een onafhankelijk bureau dat organisaties met full-service marktonderzoek inzicht geeft in hoe zij optimaal kunnen aansluiten bij de wensen van de doelgroep. Denk aan het testen van concepten, onderzoek naar de behoeften en tevredenheid van klanten en imago onderzoek.

Certificeringen en kwaliteitsborging

Newcom is aangesloten bij de MarktOnderzoekAssociatie (MOA), bestempeld als een Fair Data Company en bovendien is Newcom, NEN-ISO 9001 en ISO27001 gecertificeerd.

De certificering van ISO272001 is geregistreerd onder nummer 1281702 en met de scope 'Het leveren, ontwikkelen en de support van de SAAS-oplossingen onderzoekstool.nl en explorazorg.nl en het uitvoeren van klant- en marktonderzoek.



Meer informatie?

Neem contact met
ons op.

 088 – 7704 600

 www.newcom.nl

 service@newcom.nl



Vestiging
Amsterdam
Herengracht 564
1017 CH Amsterdam



Vestiging
Enschede
Hengelosestraat 221
7521 AC Enschede



Bijlagen

1. Hoe is het onderzoek uitgevoerd?
2. Met welke tool?
3. Ontwikkeling per jaar gebruik
4. Ontwikkeling per jaar dagelijks gebruik

Hoe is het onderzoek uitgevoerd

De absolute aantallen in deze rapportage zijn een projectie van de resultaten op basis van de volgende gegevens (Bron: CBS):

Aantal Nederlanders:	18.044.027
Doelgroep Nederlanders 15+:	15.345.493
Internetpenetratie:	97%
Populatie:	14.827.148

De steekproef voldoet aan de gouden standaard en is representatief voor de gehele Nederlandse bevolking. Om de trend in gemiddeld aantal gebruikte platforms inzichtelijk te maken zijn we uitgegaan van de platforms die we in de jaren 2020 t/m 2025 ook gemeten hebben. Het veldwerk voor dit onderzoek vond plaats in samenwerking met PanelInzicht.

Mocht u vragen hebben, dan staan de uitvoerende onderzoekers u graag te woord op 088 – 7704 600 of op service@newcom.nl



Veilig uitgevoerd met Exploratio

Het nationale Social Media onderzoek voeren we uit met Exploratio. Een zeer gemakkelijk en veilig onderzoeksplatform.

Newcom heeft de online applicatie Exploratio ontwikkeld om organisaties de mogelijkheid te bieden zelf online enquêtes uit te voeren onder hun doelgroepen. Met deze onderzoekstool kunt u uw data perfect online verzamelen en eenvoudig analyseren.

Exploratio is ISO27001:2013 gecertificeerd, volledig webbased en u kunt direct aan de slag.

Meer weten? [Exploratio.nl](https://exploratio.nl)

Basis: totaal Nederland 15 jaar en ouder



Ontwikkeling gebruik naar platform

x mln.	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025	2026
WhatsApp							9,8	10,9	11,5	11,9	12,1	12,4	12,5	13,3	13,4	13,5	13,8
YouTube	6	6,5	7	7,1	7,1	6,8	7,2	7,5	8,0	8,7	9,1	9,1	9,3	9,9	10,1	10,2	10,6
Facebook	4	5,2	7,6	7,9	8,9	9,4	9,6	10,4	10,8	10,1	10,4	10,4	10,3	9,9	10,1	9,9	9,9
Instagram				0,7	1,4	1,8	2,1	3,2	4,1	4,9	5,6	5,9	6,6	7,8	8,0	8,2	8,9
LinkedIn	2	3,1	3,4	3,9	4,1	3,8	4,2	4,3	4,4	4,6	4,7	5,0	5,0	5,0	5,5	5,7	5,8
TikTok											0,7	1,7	3,0	4,0	4,3	4,4	4,7
Pinterest				0,5	1,1	1,6	2,0	2,4	3,0	3,5	3,5	3,9	4,2	4,6	4,5	4,2	4,4
SnapChat					0,7	0,8	1,0	1,9	2,4	2,4	2,7	2,6	3,2	3,9	3,8	4,0	3,9
X (Twitter)	2	2,6	3,3	3,3	3,5	2,8	2,6	2,6	2,8	2,5	2,8	2,9	3,5	3,1	3,2	2,8	2,7
Polarsteps															1,4	1,8	2,5
Signal													0,9	0,8	1,0	0,9	2,3

Basis: totaal Nederland 15 jaar en ouder

Ontwikkeling dagelijks gebruik naar platform

x mln.	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025	2026
WhatsApp							7,0	7,8	8,3	9,1	9,3	9,8	9,7	10,8	10,4	11,6	12,1
Facebook				5,0	6,1	6,6	6,8	7,5	7,6	6,8	7,1	7,3	6,9	6,6	6,6	7,0	7,2
Instagram				0,1	0,5	0,7	1,0	1,5	2,1	2,7	3,4	3,7	4,0	4,7	5,0	5,9	6,2
YouTube				0,9	1,1	1,2	1,3	1,7	2,2	2,4	2,8	3,1	3,5	3,5	3,6	4,7	4,9
TikTok											0,3	0,8	1,6	2,5	2,6	3,2	3,4
SnapChat					0,3	0,3	0,5	1,0	1,3	1,3	1,5	1,5	1,9	2,5	2,4	3,0	2,9
LinkedIn				0,4	0,3	0,4	0,3	0,4	0,5	0,6	0,8	1,1	1,2	1,0	1,2	1,7	2,0
X (Twitter)				1,6	1,5	1,0	0,9	0,9	1,0	0,9	1,1	1,2	1,4	1,1	1,3	1,4	1,4
Pinterest				0,1	0,1	0,3	0,3	0,4	0,6	0,7	0,7	0,9	1,0	0,8	0,9	1,2	1,2

Basis: totaal Nederland 15 jaar en ouder