

# Het leven van een influencer: Maxime Meiland over sociale media, druk en zichzelf blijven

**Maxime Meiland is al jaren zichtbaar op televisie en sociale media. Haar leven wordt dagelijks gevolgd door duizenden mensen, maar wat betekent het eigenlijk om continu online actief te zijn?**

**Achter foto's, samenwerkingen en video's schuilt namelijk ook druk. Constant zichtbaar blijven, omgaan met negatieve reacties en het bewaken van privacy horen volgens Maxime allemaal bij het leven als influencer.**

## **Van televisie naar sociale media**

Volgens Maxime Meiland begon de echte impact van sociale media pas na de terugkeer van haar familie naar Nederland. Tijdens hun verblijf in Frankrijk leefden ze relatief rustig, omdat veel Fransen hen niet herkenden. Nederlandse gasten wezen hen daar juist op hun populariteit.

“Dan riepen mensen ineens: ‘Wijnen! Wijnen! Wijnen!’” vertelt Maxime lachend. “Maar toen besefte ik nog niet echt hoe bekend we waren.”

Eenmaal terug in Nederland merkte ze hoe groot die online aandacht echt was. Sociale media groeiden uit tot een belangrijk onderdeel van haar werk. “Ik moest echt leren hoe die wereld werkt.”

## **Altijd online**

Sociale media is voor Maxime meer dan alleen ontspanning. Instagram is inmiddels onderdeel van haar werk geworden, waardoor ze voortdurend actief moet blijven. Samenwerkingen, advertenties en contact met volgers zorgen ervoor dat ze bijna altijd online bezig is.

“Je moet continu posten,” vertelt ze. “Het zit altijd in je hoofd.”

Die constante online aanwezigheid kan mentale druk veroorzaken. Volgens NPO Kennis kan langdurig gebruik van sociale media leiden tot stress en concentratieproblemen. Vooral mensen die veel online zichtbaar zijn, zoals influencers, ervaren druk om bereikbaar en actief te blijven. Ook Trimbos Instituut waarschuwt dat het gevoel altijd ‘aan’ te moeten staan spanning en vermoeidheid kan veroorzaken.

## **Reacties van volgers en haat online**

Veel mensen denken dat het leven van een influencer vooral leuk en makkelijk is. Maxime relativeert dat: “Het is makkelijk geld verdienen, maar je moet er altijd mee bezig zijn. Gelukkig heb ik niet veel last van negativiteit op Instagram, maar op platforms zoals Facebook en Boulevard wordt het harder. Mensen zijn brutaler, ze schelden soms echt.”

Zo vertelt ze dat mensen soms opmerkingen maken als: “Ze denkt zeker dat ze wat is”, tot erger aan toe. Zulke reacties laten volgens haar zien hoe hard mensen online kunnen zijn.

Zoals een artikel van de Nederlandse Omroep Stichting meldt, krijgen influencers steeds vaker te maken met haatreacties. Maxime geeft aan dat ze steun haalt uit haar familie. “Gelukkig zitten we allemaal in hetzelfde schuitje; mijn ouders en zus begrijpen dat goed.” Die steun helpt haar om ermee om te gaan, al blijven de reacties binnenkomen. Vooral na het uitbrengen van haar biografie merkte ze dat negatieve reacties harder binnenkwamen, omdat ze daarin heel persoonlijk was. Op dat moment dacht ze zelfs aan stoppen. Uiteindelijk ging ze in therapie, waar ze leerde beter met online kritiek om te gaan.

## **Het echte leven laten zien**

Maxime Meiland zegt dat ze weinig druk ervaart van haar volgers om een perfect beeld neer te zetten. Ze probeert juist een realistisch beeld van haar leven te laten zien, ook zonder make-up of filters. “Ik ben mezelf, en dat waarderen ze,” vertelt ze.

Volgens haar zien veel mensen, vooral jongeren, op sociale media vooral de mooie kanten van het leven, waardoor een vertekend beeld ontstaat. Dat vindt ze problematisch, omdat het kan leiden tot een ideaalbeeld. Daarom vindt ze dat creators zich bewuster moeten zijn van wat ze online delen en transparanter moeten zijn in samenwerkingen.

## **De impact van bekendheid op het privéleven**

Het constant zichtbaar zijn op sociale media heeft ook grote invloed op het privéleven van Maxime Meiland. Ze vertelt dat ze zich daardoor minder vrij voelt in haar dagelijkse leven en dat zelfs simpele dingen, zoals winkelen of een dagje weg, niet meer vanzelfsprekend zijn.

Volgens haar wordt haar familie ook regelmatig herkend. Ze grapt daarbij dat haar vader zelfs “nog herkenbaar is met een pruik op” door zijn manier van praten en lopen. Tijdens het gesprek wordt er gelachen, maar ze benadrukt dat de aandacht in het dagelijks leven soms ook lastig kan zijn.

“Je wordt een soort kluizenaar,” zegt ze. Mensen komen volgens haar regelmatig aan de deur of spreken haar overal aan, waardoor ze niet zomaar een weekend naar een andere stad kan gaan zonder herkend te worden. Daarom blijft ze vaak in haar eigen omgeving, waar mensen haar gewend zijn.

In het begin vond ze het lastig om grenzen te stellen en zei ze vaak overal ja op wanneer mensen om een foto vroegen. Inmiddels is dat veranderd. Ze ziet het nog steeds als een compliment, maar ook als een inbreuk op haar privacy, zeker nu er kinderen bij betrokken zijn.

Ook haar ouders hebben hiermee te maken gehad. Ze vertelt dat haar ouders ooit aan het strand in Noordwijk woonden, maar dat het daar in de zomer steeds drukker werd door bezoekers en voorbijgangers.

“Mensen die even met lekker weer naar het strand gaan en denken: ‘Ik ga even langs’, touringcars die langsrijden, aanbellen op zondag... het is gewoon geen doen meer,” vertelt ze.

Dat zorgde ervoor dat het dagelijks leven soms onrustig werd en minder privé aanvoelde dan voorheen.

### **Tips voor jonge influencers**

Maxime Meiland benadrukt dat jonge influencers vooral zichzelf moeten blijven en realistisch moeten zijn. Volgens haar is het belangrijk om niet alleen het perfecte plaatje te laten zien, maar ook de minder mooie kanten van het leven. Dat wordt volgens haar meer gewaardeerd dan een ideaalbeeld.

Ze geeft aan dat ze haar eigen aanpak niet zou veranderen als ze opnieuw zou beginnen. Het delen van haar leven zoals het is, heeft haar juist veel vrijheid en werkplezier opgeleverd.

### **Bronnen:**

- NPO Kennis: <https://npokennis.nl/longread/7662/welke-invloed-hebben-social-media-op-ons>
- Trimbos Instituut: <https://www.trimbos.nl/kennis/digitale-media-gokken/expertisecentrum-digitalisering-en-welzijn/sociale-media-en-welzijn/mentale-gezondheid/>
- NOS: <https://nos.nl/artikel/2535844-influencers-zien-steeds-vaker-haatcomments-mensen-steken-elkaar-aan>

### **Link naar het artikel op de site:**

<https://www.u220111p486912.web0170.zxcs-klant.nl/sociale-media/interview-met-maxime-meiland-het-leven-van-een-influencer-maxime-meiland-over-social-media-druk-en-zichzelf-blijven/>