

Bronnen- ladder

Lespakket Gezond Geweten



Hoe weet je of gezondheidstips betrouwbaar zijn?





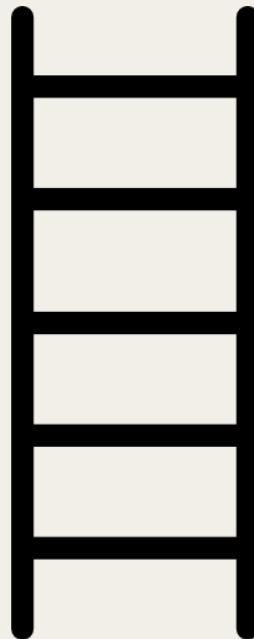
Maak een ladder



Maak een ladder

Per twee

Meest betrouwbaar

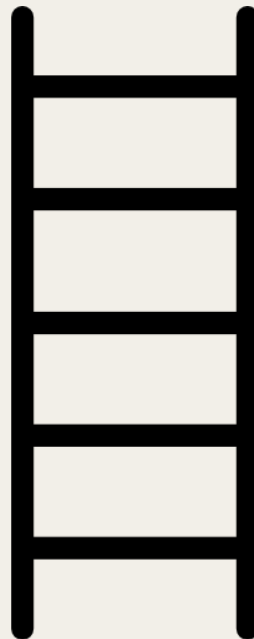


Minst betrouwbaar

Maak een ladder

Per vier

Meest betrouwbaar

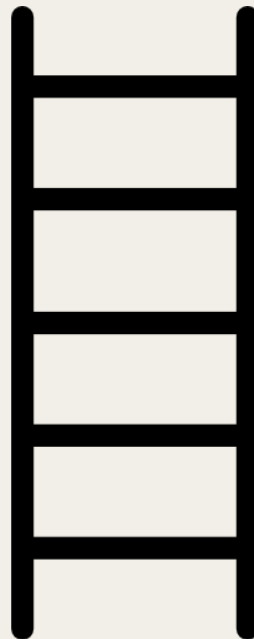


Minst betrouwbaar

Maak een ladder

Per acht

Meest betrouwbaar



Minst betrouwbaar



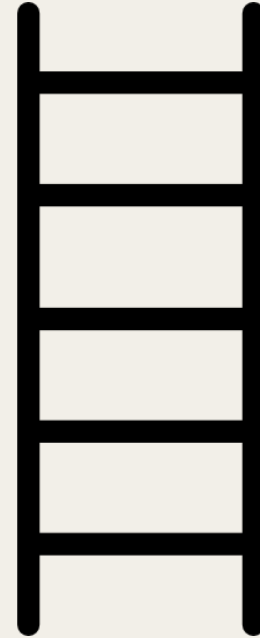
Bespreek klassikaal



Bespreek

- Welke 3 bronnen staan bovenaan?
- Welke 3 bronnen staan onderaan?

Meest betrouwbaar



Minst betrouwbaar

Bespreek



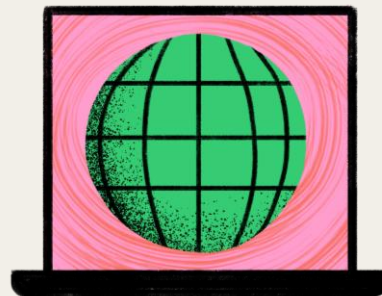
- Waarom staat dezelfde bron bij de ene groep hoger dan bij de andere?
- Welke bronnen deden je het meest twijfelen? Waarom?
- Wanneer ben je van mening veranderd?
- Kunnen bronnen in sommige situaties betrouwbaarder zijn dan in andere?
 - Bijvoorbeeld: Wetenschapper Biologie vs. Wetenschapper Economie



**Wat onthoud
je?**

Online gezondheidsinformatie binnen handbereik

- Vroeger was de huisarts vaak het eerste aanspreekpunt voor gezondheidsvragen.
- **Vandaag** zoeken mensen eerst **online**:
 - 'Dokter Google'
 - Sociale media
 - Influencers
 - AI-chatbots
- Gezondheidsinformatie is daardoor **24 uur per dag beschikbaar**.
- Maar... online informatie is **niet altijd betrouwbaar**.



Online gezondheidsinformatie binnen handbereik

- AI, zoekmachines en sociale media kunnen **geen echte arts vervangen**.
 - In een gesprek met een arts zal een patiënt vaker meer details meegeven.
 - Een dokter zal ook meer bijvragen stellen.
 - Iedere patiënt heeft een specifieke context en geschiedenis, waar een dokter beter kan op inspelen.
- **AI wil gebruikers tevreden stellen.**
- Risico op **verkeerde zelfdiagnose**.





Onbetrouwbare info herkennen: Waarschuwingssignalen

1. Het klinkt te mooi om waar te zijn

Belooft snelle oplossingen of spectaculaire resultaten.

- Bijvoorbeeld “Met dit middeltje verloor ik 5 kg in een week.”

2. Het speelt in op je gevoel

Wanneer een bericht je boos, bang, nieuwsgierig of heel enthousiast maakt, ben je sneller geneigd om het te geloven of te delen.

- Sterke emoties verminderen ons kritisch denkvermogen.
- Sociale media geven meer zichtbaarheid aan berichten die veel reacties krijgen, waardoor emotionele (en soms misleidende) berichten zich sneller verspreiden.

Onbetrouwbare info herkennen: Waarschuwingssignalen



3. Het probeert je iets te laten doen

Denk aan iets kopen, ergens op klikken of het bericht delen.

- Veelgebruikte overtuigingstechnieken:
 - Tijdsdruk: "Alleen vandaag nog!"
 - Schaarste: "Nog maar 3 beschikbaar!"
 - Sociale bewijskracht: "Duizenden anderen gingen je voor."
 - Persoonlijke getuigenissen: "Bij mij werkte het echt!"
 - Kortingscodes: "Gebruik code SUMMER20 voor extra korting."
 - Onwetenschappelijk taalgebruik, zonder verdere uitleg: "Klinisch getest!"





Onbetrouwbare info herkennen: Waarschuwingssignalen

4. De bron is onduidelijk of twijfelachtig

Niet duidelijk waar de informatie vandaan komt, of vage verwijzingen naar “experts” zonder uitleg over wie die experts zijn of het instituut waaraan ze verbonden zijn.

5. Het zaait twijfel over betrouwbare bronnen

Iemand probeert wantrouwen te creëren tegenover experts.

- Bijvoorbeeld “Je dokter vertelt dit niet...” of “Wat experts verzwijgen...”



Betrouwbare info herkennen:

Positieve signalen

1. De inhoud is rustig en genuanceerd

Geen grote beloftes, maar voorzichtige taal. Feiten en meningen zijn duidelijk gescheiden.

2. Heldere bronvermelding

Het bericht verwijst naar een betrouwbaar artikel, onderzoek, expert of officiële instantie.

3. De afzender is duidelijk

Je ziet wie de informatie deelt en kunt nagaan wie of welke organisatie achter het account zit.

Betrouwbare info herkennen:

Positieve signalen

4. De informatie is controleerbaar

Je kunt dezelfde informatie terugvinden bij meerdere betrouwbare nieuwsmedia of organisaties.

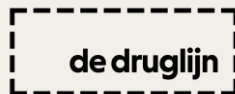
5. De informatie is actueel

Het bericht vermeldt een datum en is niet gebaseerd op verouderde informatie die uit de context is gehaald.

Enkele betrouwbare kanalen



- [Gezondheidwetenschap.be](https://gezondheidwetenschap.be)
- [Zoek.gezond](https://zoek.gezond)
- [In Form \(VRT\)](https://in-form.vrt.be)
- [Druglijn.be](https://druglijn.be)
- [Allesoverseks.be](https://allesoverseks.be)
- [Eetexpert.be](https://eetexpert.be)
- [Watwat.be](https://watwat.be)





**Wat neem je
mee uit de les?**