

Speurnews gezocht!

Lespakket Gezond Geweten





Enkele voorbeelden







Bespreek klassikaal





Welke gezondheidsbeweringen heb jij onlangs gezien of gehoord?

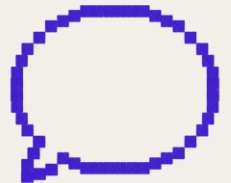
(online, onder vrienden, thuis, in de sportclub, ...)





Over welke beweringen heb je
twijfels?

Hoe kan je controleren of
informatie betrouwbaar is?





HALT- methode



Waarom geloven we onbetrouwbare informatie?



Op sociale media krijgen we voortdurend gezondheidsinformatie te zien. Soms klopt die informatie, maar vaak ook niet. Toch geloven en delen we ze. Hoe komt dat?

1. Het speelt in op onze **emoties**.

- Voorbeeld: "Zo word je in 2 weken fitter" -> Speelt in op gevoel van hoop.
- Wanneer iets ons emotioneel raakt, zijn we sneller geneigd het te geloven zonder het te controleren.

2. Het biedt soms een **snelle oplossing** op onze vragen of problemen.

- Voorbeeld: "Drink dit en je buikvet verdwijnt in een week."
- Werken aan je gezondheid is echter vaak een traag proces.

Waarom geloven we onbetrouwbare informatie?



3. Het **vereenvoudigt** soms de zaken.

- Voorbeeld: "Vermijd al je gezondheidsproblemen door geen brood meer te eten."
- Gezondheid is complex en wetenschappelijk onderzoek is vaak genuanceerd.
- Sociale media geven ons iets anders: korte, heldere uitspraken die alles simpel maken.

4. We **vertrouwen** op de zender.

- We geloven sneller iets als het komt van iemand die betrouwbaar lijkt of iemand die we vaak zien of horen.
- Zenders gebruiken soms bewust signalen van geloofwaardigheid: een witte jas, wetenschappelijk klinkend taalgebruik of verwijzingen naar "onderzoek".

Waarom geloven we onbetrouwbare informatie?



- Bericht speelt in op **emoties**.
 - Kanker is een ernstige ziekte die veel mensen persoonlijk raakt. Het vooruitzicht op genezing kan hoop geven aan mensen die zelf ziek zijn of iemand met kanker kennen.
- Bericht omschrijft paardenbloemsap als **snelle en gemakkelijke oplossing**.
 - De uitspraak “paardenbloemsap is een wondermiddel tegen kanker” doet vermoeden dat één natuurlijk middel kanker kan genezen. Dit kan aantrekkelijk klinken voor mensen die op zoek zijn naar hoop of een alternatief voor bestaande behandelingen.
- Het bericht **vereenvoudigt** de zaken.
 - Kanker is een ingewikkelde ziekte die verschillende vormen kent. De behandeling hangt af van het type kanker en de situatie van de patiënt. Het idee dat één eenvoudig middel zoals paardenbloemsap kanker kan genezen, stelt de werkelijkheid veel te simpel voor.
- **Zender:** “Dokter Natuurlijk & Gezond”
 - De zender gebruikt de titel van ‘dokter’ om geloofwaardiger over te komen. Het wekt de indruk dat de informatie afkomstig is van een medische expert, terwijl we niet weten wie er achter het account zit.

Hoe check je online informatie?



De **HALT-methode** is een stappenplan dat je kan volgen om de betrouwbaarheid van beweringen en (nieuws)berichten te bepalen.

1. **H**o, stop even!
2. **A**nalyseer het bericht en de bron.
3. **L**okaliseer andere bronnen.
4. **T**raceer de originele context.



Hoe check je online informatie?

De **HALT-methode** helpt je om in vier stappen een factcheck te doen.



Ho, stop even!

Lees, zie of hoor je iets dat hevige emoties oproept? Deel het dan niet direct, maar sta eerst even stil bij wat je ziet.

Analyseer het bericht en de bron

Hoe wordt de informatie voorgesteld en wie heeft het bericht gedeeld? Is de bron wie of wat je verwachtte? Wanneer werd het bericht verspreid? Zijn er verdachte elementen aanwezig?

Lokaliseer andere bronnen en vergelijk meerdere berichten

Zoek de informatie op en kijk of er andere betrouwbare bronnen zijn die hetzelfde melden.

Traceer de originele context

Waar komt het bericht origineel vandaan? Misschien klopt het bericht wel, maar is er slechts een deel van de boodschap of context gegeven. Kijk ook of de datum klopt.



Hoe check je online informatie?



1. Ho, stop even

Lees, zie of hoor je iets dat **hevige emoties** oproept? Deel het dan niet direct, maar **sta eerst even stil bij wat je ziet**.

Vragen die je hierbij kunnen helpen:

- Roept het bericht twijfels of emoties op?
- Waarom is het bericht gemaakt of verspreid? Wil de maker je overtuigen, beïnvloeden, geld van je krijgen of gewoon informeren?
- Waarom krijg ik dit te zien? Speelt het in op mijn bestaande overtuigingen of angsten?

Hoe check je online informatie?



2. Analyseer het bericht en de bron

Hoe wordt de informatie voorgesteld en wie beweert dit eigenlijk?

Vragen die je hierbij kunnen helpen:

- Wie heeft het bericht gemaakt, verspreid en/of gepubliceerd?
- Wanneer werd het bericht gemaakt, verspreid en/of gepubliceerd?
- Zijn er verdachte elementen aanwezig (bv. bewerkte afbeeldingen, schrijffouten, ...)?

Hoe check je online informatie?



3. Lokaliseer andere bronnen

Ga online eens kijken of er andere betrouwbare bronnen te vinden zijn die iets gelijkaardig over dat onderwerp hebben gezegd.

Vragen die je hierbij kunnen helpen:

- Welke bronnen gebruikt de auteur?
- Zijn de vermelde bronnen wel echt?

Hoe check je online informatie?



4. Traceer de oorspronkelijke context

Ga eens na waar dat bericht, verhaal of die informatie oorspronkelijk vandaan komt of voor het eerst verscheen.

Vragen die je hierbij kunnen daarbij richting geven:

- Kun je het oorspronkelijke bericht terugvinden?
- Steunt het artikel op feiten en wordt de informatie objectief weergegeven?
- Het bericht kan correct zijn, terwijl slechts een gedeelte van de boodschap of de bijbehorende context is opgenomen.

HALT-methode: voorbeeld



1. Ho, stop even

- Gevoel van **hoop**: simpele oplossing voor iets dat je stoort (bv. snurken)
- Gevoel van **nieuwsgierigheid** of **twijfel**: je wil weten of het werkt.
- Maker wil je **overtuigen** om dit product te kopen.

HALT-methode: voorbeeld



2. Analyseer het bericht en de bron

- @Bol.thuis = TikTok-account van **Bol.com** (=webshop)
- Product voorgesteld als **snelle, simpele oplossing**.
- Ze proberen je te **overtuigen** om dit product te **kopen**.

HALT-methode: voorbeeld



3. Lokaliseer andere bronnen

- Andere bronnen **weerleggen** de bewering: Neuspleisters zijn **geen wondermiddel** tegen snurken.
 - Minimale effecten. Geen langdurige oplossing
 - Vooral een persoonlijk gevoel.
 - Tijdens onderzoek: geen meetbare verbeteringen vastgesteld.

HALT-methode: voorbeeld



3. Lokaliseer andere bronnen

- <https://www.gezondheidenwetenschap.be/gezondheid-in-de-media/neuspleisters-verbeteren-je-sportprestaties-niet>
- <https://www.nieuwsblad.be/gezondheid/werkt-dat-wel-helpen-neusstrips-tegen-het-snurken-en-bevorderen-ze-je-sportprestaties/124409297.html>
- <https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2025/02/11/neuspleisters/>



HALT-methode: voorbeeld



4. Traceer de originele context

- Neuspleisters zijn **populair**, mede door influencers en sporters.
 - Hype is niet nieuw: al in jaren'90 populair bij sporters
- Onderzoek: slechts **beperkte effecten**.
- Positieve effecten zijn eerder **subjectief**.

5. Conclusie

“Neuspleisters zijn een wondermiddel tegen snurken.” = **onwaar**



Op onderzoek



Op onderzoek

- Kies één **gezondheidsbewering**.
- Ga na of de bewering **klopt**.
- Gebruik hiervoor de **HALT-methode**.
- Noteer jullie werkwijze op het **werkblad**.





“Rauwe melk is gezonder dan melk uit de winkel.”

- Onwaar
- **Rauwe melk** bevat voor een **aantal substanties**, o.a. vitamine B12, wel **hogere waarden**, maar heeft verder **geen duidelijke voordelen**.
- Melk in de winkel is ‘**gepasteuriseerd**’: Die melk wordt **verhit tot 72 °C om bacteriën te doden**.
- Bij **rauwe melk** is de kans groter dat er **ziekmakende bacteriën** in zitten (grotere kans op voedselvergiftiging).
- **Beweringen** over een betere bescherming tegen allergieën of een verbetering van het microbioom zijn **onvoldoende onderbouwd**.

Bronnen:

<https://www.gezondheidenwetenschap.be/gezondheid-in-de-media/tiktok-raadt-rauwe-melk-onterecht-aan>



“Melk drinken wanneer je een verkoudheid hebt, zal je klachten niet verergeren.”

- Waar
- **Melk** zorgt er **niet voor dat je meer slijm produceert** tijdens een verkoudheid.
- **Romige laagje** van de melk kan je wel een **plakkerig gevoel** geven ($\neq$ toename van slijm).
- Als je verkouden bent, kun je dus gewoon melk drinken.
- **Verkoudheid wordt veroorzaakt door een virus** en verdwijnt vanzelf.

Bronnen:

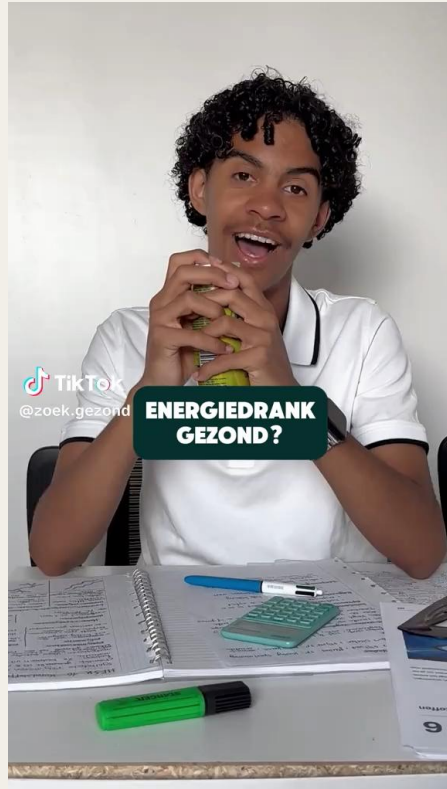
<https://www.gezondhedenwetenschap.be/gezondheid-in-de-media/mag-je-melk-drinken-als-je-verkouden-bent>



Factcheck- verslag



Enkele voorbeelden



Check? Check!

- Duid een **verslaggever** aan in je groep.
- Werk een videoverslag uit in deze **vorm**:
 1. De bewering: “Er wordt gezegd dat ...”
 2. De feiten: “Volgens ... klopt dit wel/niet omdat...”
 3. De conclusie: (eerder) waar/onwaar
 4. Tip voor de kijker: “Wil je volledige zekerheid? Raadpleeg dan je huisarts!”



Terugkoppeling





Klasgesprek

- Heb je ooit iets online gezien waarvan je later ontdekte dat het **niet klopte**?
- Welke **signalen** kunnen erop wijzen dat informatie onbetrouwbaar is?
- Wie of wat beschouw jij als een **betrouwbare bron** van informatie?



Theorie





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.

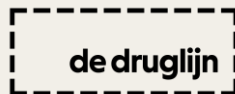
5. De informatie is actueel

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?**