Praten met iemand die het anders ziet

Uitlegkaart: in gesprek blijven met familie of vrienden

> **Het doel van deze folder**
> Gebruik deze kaart als iemand in je omgeving iets gelooft over gezondheid waar jij je zorgen over maakt. Een gesprek zonder strijd houdt de deur open.

Waarom één verhaal geen bewijs is

Een ervaringsverhaal is meestal oprecht. Het zegt alleen iets over die ene persoon.

Het gaat vanzelf op en neer
eczeem en acne

- worden vanzelf beter en weer slechter
- na een slechte periode volgt vaak een betere

Tien dingen tegelijk
wat hielp er nu?

- nieuwe crème, ander eten, minder stress, de zomer
- je weet niet welke verandering hielp

Je hoort alleen de winnaars
wie niets merkte, zwijgt

- succesverhalen worden gedeeld en herhaald
- wie geen verschil zag, schrijft geen recensie

Onderzoek vergelijkt grote groepen mensen. Zo zie je of iets echt helpt, en bij hoeveel mensen.

Zo houd je het gesprek open

1. Luister eerst. Vraag wat de ander aansprak in het verhaal.
2. Benoem het gevoel of de zorg erachter. Ik snap dat je bang bent voor bijwerkingen.
3. Zoek wat jullie allebei willen, zoals minder klachten en geen schade.
4. Begin met wat klopt, noem de fabel één keer kort en eindig met het juiste beeld.
5. Laat ruimte voor twijfel, bij de ander en bij jezelf.

Om te onthouden

Eén gesprek verandert zelden iemands mening. Wat vandaag niet landt, kan over een paar maanden wel landen. In gesprek blijven is al veel waard. Gaat het om een kind of om stoppen met medicijnen, raad dan aan om het met de huisarts te bespreken.

Er is alles aan gedaan om ervoor te zorgen dat de informatie in deze folder juist is. Toch is niet elke behandeling geschikt of werkzaam voor iedereen. Je eigen arts kan je uitgebreider adviseren.

Samengesteld door dr. Annemie Galimont-Collen, dermatoloog, naar haar Denkkaarten misinformatie en het e-book Medische misinformatie ontcijferd (Huidopleiding, 2026). Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.