Wat doet dit met je gevoel?

Uitlegkaart: waarom een verhaal je overtuigt

> **Het doel van deze folder**
> Gebruik deze kaart als een bericht je bang, boos of juist heel hoopvol maakt. Een sterk gevoel is een signaal om even stil te staan.

Vijf rode vlaggen bij gezondheidsadvies

Eén vlag zegt nog niet zoveel. Zie je er drie of meer, kijk dan extra goed.



Een rode vlag is een reden om door te vragen. Het is geen bewijs dat iets niet klopt.
Vraag je af: wie zegt dit, waar rust het op, en wat gebeurt er als het niet klopt?

Vragen om bij stil te staan

1. Welk gevoel roept dit op: angst, hoop, boosheid of schaamte?
2. Welke woorden geven lading? Denk aan giftig, natuurlijk, zuiveren, onderdrukt of in balans.
3. Is er een verhaal met een oorzaak, een schuldige en een oplossing?
4. Vertrouw ik vooral de boodschap, of vooral de persoon die het zegt?
5. Welke onzekerheid lost dit voor mij op? Een gevoel van controle is aantrekkelijk.

Om te onthouden

Mensen geloven wat betekenis geeft. Dat is menselijk. Het helpt om te weten dat een sterk gevoel geen bewijs is.

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.