

Inleiding

Onderzoekje van eigen deeg

‘Doe je eigen onderzoek!’

Het is de afgelopen jaren de gezamenlijke slagzin geworden van alle online onzinverspreiders die de wereld rijk is.

Eigen Onderzoek™ zou de heilige graal van waarheidsvinding zijn. Het houdt in dat je zelf actief probeert de waarheid te achterhalen en jij je niet door de mainstream media, wetenschappers of artsen laat voorschrijven hoe het zit. Je gaat zelf op onderzoek uit. Je zoekt zelf de feiten op en bepaalt zelf wat je ervan vindt. Alle informatie is immers online beschikbaar, dus wie heeft er wetenschappers en journalisten nodig om de boel te duiden? Dat kun je prima zelf.

In theorie zou dat moeten betekenen dat je zelf wetenschappelijke onderzoeken en diepgravende analyses leest over een bepaald onderwerp. Denk bijvoorbeeld aan de vorm van de aarde, die volgens sommigen plat is, of de werking van alternatieve therapieën. Daarbij kijk je kritisch naar je bronnen, zodat je een eventuele vooringenomenheid kunt meewegen in je eigen oordeel.

Maar de praktijk is een tikkeltje weerbarstiger: opvallend vaak

behelst Eigen Onderzoek™ niet meer dan het kijken van YouTube-documentaires en het lezen van obscure blogjes met krakemikkige bronvermelding. Wetenschappelijke papers worden in het kader van Eigen Onderzoek™ vaak onbetrouwbaar geacht (en als ze wel mee worden genomen, blijken ze in de regel verkeerd geïnterpreteerd). Een obscuur blogje over vaccinaties daarentegen, afkomstig van Facebook, kan zonder verdere fact-check op de bewijsstapel worden gegoooid. Eigen Onderzoek™ vangt vrijwel altijd aan met een verkeerde aanname en het onderzoek is vooral een zoektocht naar onbetrouwbare bronnen en een ratjetoe aan drogredenen om deze aanname te bevestigen.

Zo houdt Eigen Onderzoek™ in de regel in het wiel opnieuw proberen uit te vinden en als vervolgens het resulterende rotsblokje voor geen meter rolt, roepen dat de natuurwetten niet kloppen en dat de wetenschap corrupt is. Het mondt vaker wel dan niet uit in conclusies die haaks staan op de visies van het gros van de experts en de wetenschappelijke consensus. Met wereldbeelden die totaal incoherent zijn en bijvoorbeeld niet te rijmen vallen met de meest basale natuurwetten. Zoals het idee dat de aarde plat is. ‘Doe je eigen onderzoek’ is zo een ideale *call to action* om je volgers van het rechte pad af te krijgen en zichzelf rechtstreeks de fabeltjesfuik in te laten googelen. Het is daarbij ook een fantastische manier om een discussie plat te slaan. Vraagt iemand naar je bronnen? ‘Doe je eigen onderzoek’ en klaar is Kees.

Voor de goede orde: ik heb het hier natuurlijk niet over eigen onderzoek doen naar alledaagse dingen, zoals onderzoek naar een nieuwe fiets of naar hoe je je router moet installeren. Of naar de beste pizzeria binnen een straal van twee kilometer. Er

is een groot verschil tussen dat soort alledaags eigen onderzoek en Eigen Onderzoek™. Het eerste is gewoon jezelf informeren, in het laatste geval worden complexere onderwerpen binnen bredere thema's onder de loep genomen en vertrouwt de Eigen Onderzoeker™ in kwestie niet a priori de informatie die er al ligt. Evenmin de wetenschappers en experts die deze informatie uitdragen. Deze hebben ook onderzoek gedaan, maar uiteraard gedegen onderzoek. Met hun eigen onderzoek is absoluut niets mis, laat dat vooral duidelijk zijn.

De drang om Eigen Onderzoek™ te doen, uit te dragen en aan de resultaten vast te klampen, kan allerlei psychologische, vaak identiteitsgerelateerde oorzaken hebben, die via allerlei denkfouten waarover ik in dit boek zal uitwijden uiteindelijk uitmonden in foute conclusies en een breed spectrum aan bijzonder opmerkelijke denkbeelden.

Een voorbeeld: het was juli 2020, net na de eerste golf van de COVID-19-pandemie. Doutzen Kroes had de afgelopen maanden naar eigen zeggen wel urenlang Eigen Onderzoek™ gedaan. En ze had vragen: ‘Willen ze dat wij gezond zijn? Waarom is het boosten van ons immuunsysteem met vitamines en voedsel dat rijk is aan voedingsstoffen geen onderdeel om corona te bestrijden?’ Met ‘ze’ bedoelde Doutzen de media, de farmaceutische industrie, overheden en grote bedrijven. Bijzonder knap: in een soepele beweging had ze bijna de hele bullshitbingokaart vol. Weinigen doen het Doutzen na.

Verspreid over een paar maanden urenlang onderzoek doen, komt neer op ongeveer een uur per maand, ofwel ongeveer twee minuten per dag. Twee minuten per dag deed Doutzen Kroes Eigen Onderzoek™ en voilà, ze kon niet anders concluderen dan dat

de media, de farmaceutische industrie, overheden en grote bedrijven ons helemaal niet gezond willen houden. En dus moest ze haar destijds zes miljoen volgers deze bevindingen voorschotelen. Daarbij was ze er volop van overtuigd dat ze het absoluut beter zou weten dan wetenschappers en andersoortige experts, die het volgens Doutzen ook nog eens alleen maar slecht voorhebben met de mensheid.

De formulering was daarbij essentieel. De bevindingen werden niet als statement online geslingerd, maar in vragen gegoeten. Doutzen Kroes stelde gewoon vragen, waardoor het ineens lijkt dat ze gewoon kritisch is naar de gang van zaken en een open houding heeft. Slim gespeeld.

Doutzen Kroes haalde ooit haar havodiploma en deed geen vervolgstudie. Dat hoeft ook niet, iedereen mag kritisch zijn. Het probleem is alleen dat de kritiek vaak stopt bij het evalueren van de eigen kennis en kunde. Zo ken ik weinig virologen die na twee minuten per dag oefenen op de catwalk het aan zouden durven om voor een paar miljoen kijkers een modeshow te lopen. Ook denk ik niet dat Doutzen zich zou laten opereren door een chirurg die drie maanden lang twee minuten per dag heeft gestudeerd en geoefend. Ik durf vrij zeker te stellen dat zij liever niet in een vliegtuig zou stappen als de vliegervaring van de piloot enkel en alleen drie maanden lang, twee minuten per dag, zelfstudie zou behelzen. Ik vermoed dat ze niet haar endeldarm zou laten verwijderen door een zelfopgeleide chirurg die drie maanden lang, twee minuten per dag video's heeft bekeken over hoe je het menselijk lichaam kunt opereren. Of dat ze dit zelf zou doen na Eigen Onderzoek™ naar de endeldarm. Maar voor andere vakgebieden, zoals virologie, voeding en vaccinaties, is ge-

brek aan achtergrond en ervaring ineens geen probleem.

Eigen Onderzoek™ lijkt nobel en onschuldig, maar kan uitmonden in zeeën van desinformatie, waar ook nog eens grof geld aan wordt verdiend. Zo hebben bijvoorbeeld supplementenproducenten allerlei mensen zelf opgeleid via een apart kennisinstituut, die zichzelf na een cursus van acht dagen orthomoleculair therapeut mogen noemen. Dagen waarin ze bijvoorbeeld leren hoe ze een ontevreden patiënt bij de huisarts weg kunnen plukken en supplementen kunnen voeren. Allemaal onderbouwd met krakkemikkige onderzoeken, gevonden op PubMed, een digitale vergaarbak van medische onderzoeken. Gewapend met pseudowetenschap bestormen ze het digitale slagveld van de informatieoorlog, waarbij ze zo veel mogelijk onjuiste informatie rondpompen, die bijzonder aantrekkelijk is voor mensen die toevallig net Eigen Onderzoek™ aan het doen waren. Dat artsen iets anders zeggen, vergeten ze voor het gemak even. Die zitten toch in de zak van de farmaceutische industrie.

Internet en social media zijn overspoeld met mensen die het stuk voor stuk beter menen te weten dan wetenschappers. Ze bevatten niet hoe complex sommige kwesties zijn en omarmen liever eenvoudige porties die in hapklare brokjes geserveerd worden. En dat is ook niet zo vreemd. Waarom zou je de complexe realiteit van de wetenschap omarmen, als je ook kan geloven in veel logischer en wetenschappelijk lijkende pseudowetenschap? Liever een heilzame leugen dan een ongemakkelijke waarheid. Als je gewoon op zoek bent naar duidelijke antwoorden, heb je überhaupt weinig trek in iemand die geen duidelijke, makkelijk verteerbare antwoorden voor je heeft. Helaas zijn wetenschappers en experts nou vaak net dat: mensen zonder

hapsnap antwoord, maar juist met genuanceerde uiteenzettingen die vaak zwaar op de maag liggen.

Om mezelf en anderen helpen wegwijs te raken in de online jungle van pseudowetenschap, medische fabels en complotten, ben ik zelf ook op Eigen Onderzoek™ uit gegaan. Anderhalf jaar ben ik vooral op social media in de weer geweest met het weerleggen van online pseudowetenschap en het doorgronden waar bepaalde ideeën vandaan komen. Ik ben met allerlei influencers en andere zelfbenoemde experts in gesprek gegaan om te kijken waar ze hun standpunten vandaan halen, hoe ze deze onderbouwen en wat hun drijfveren zijn. Daarbij heb ik onderzocht wie er allemaal baat heeft bij het continu rondpompen van foute informatie en heb ik proberen na te gaan of het nou wel of niet verstandig is om Eigen Onderzoek™ te doen.

In het eerste hoofdstuk leg ik uit wat wetenschap is en vooral wat pseudowetenschap is. In het tweede hoofdstuk ga ik in op hoe je zo kritisch mogelijk kunt denken en wat voor factoren dat dwarsbomen. In de hoofdstukken daarna ga ik dieper in op dit soort factoren, die er dus ook voor zorgen dat Eigen Onderzoek™ regelmatig ontspoot. Dit zijn de naturalistische dwaling in het derde hoofdstuk, de risicoperceptiekloof in het vierde hoofdstuk, de zaligmaking van anekdotisch bewijs in het vijfde hoofdstuk, als gedegen twijfel verpakt blind wantrouwen in het zesde hoofdstuk en het zevende hoofdstuk gaat over de illusie dat gezondheid en welzijn maakbaar zijn. In het hoofdstuk daarop, hoofdstuk acht, ga ik in op hoe de media bijdragen aan eigen onderzoek. De drie hoofdstukken daarna ga ik in op verscheidene verdienmodellen die zijn gebaseerd op pseudowetenschap dan wel slechte wetenschap, namelijk supplementen

in hoofdstuk negen, ijsbaden in het tiende hoofdstuk en *grounding* in het elfde. In het voorlaatste hoofdstuk zal ik uitleggen wat er zo kwalijk is aan al dit soort zaken en Eigen Onderzoek™ an sich en het laatste hoofdstuk zal een evaluatie zijn van mijn bevindingen, van mijn eigen valkuilen en wat ik persoonlijk nog meer te vertellen heb over Eigen Onderzoek™, online desinformatie en alles wat daarbij komt kijken.

Kortom, ik heb Eigen Onderzoek™ gedaan naar Eigen Onderzoek™. Dit is mijn verslag.



Eigen wereld

Doutzen was voor haar Eigen Onderzoek™ en andere welzijnsgerelateerde strapatsen waarschijnlijk geïnspireerd door haar jongere zus Rens. Rens Kroes is een foodblogger die voornamelijk bekend is vanwege allerlei onhandige uitspraken. Een soort onzinfluencer avant la lettre. Vandaag de dag is het digitale landschap een mijnenveld van transcendentale onzin en complottelijke flauwekul en Rens plantte bijna tien jaar terug al de eerste zaadjes dan wel bermbommen. Zo riep ze in 2015 in een interview in het *NRC* dat het algemeen bekend is dat je van suikerpuistjes krijgt en kreeg ze even later in dezelfde krant een fact-check om haar oren, omdat dit helemaal nooit wetenschappelijk is aangetoond. Daarbij beweerde ze een jaar later op Instagram dat je voor een frisse lichaamsreiniging drie weken lang als ontbijt een mix van schone klei en water moet drinken. Waarom? Volgens Kroes is klei hartstikke gezond. Het barst van magnesium, zwavel, kalium en enzymen die ervoor zorgen dat al deze mineralen piekfijn worden geabsorbeerd door je lichaam. Ook neemt de klei vuil en pus op en als klap op de vuurpijl maakt de klei negatieve straling onschadelijk en voert het die af. ‘Kortom, zo’n kleikuurtje maakt je lichaam schoon vanbinnen. En het zorgt ervoor dat mineralen beter met elkaar samenwerken.’

Dat was niet eens het gemakkelijkste. Toen een hoogleraar gespecialiseerd in darm-microbiologie wat gezond tegengas gaf, was de reactie van Rens: ‘Wetenschap is ook maar een mening.’

Persoonlijk – en dat is mijn mening – vind ik wetenschap geen mening. Het is ook zeker geen absolute waarheid, maar een mening is het wat mij betreft allesbehalve. Niet geheel toevallig zijn mensen die wetenschap maar een mening vinden, zoals Rens Kroes dus, vaak mensen die zichzelf bijzonder geschikt vinden om Eigen Onderzoek™ te doen. En dat is logisch, want goed gedegen onderzoek komt regelmatig neer op wetenschap, Eigen Onderzoek™ doorstaat zelden de criteria voor een brugklaswerkstuk, laat staan de toets van de wetenschappelijke methode.

Maar als wetenschap geen mening is, wat is het dan wel?

Naast geen mening is het, in tegenstelling tot wat vaak wordt gedacht, ook veel andere dingen niet. Zo is wetenschap absoluut niet sexy, wat allerlei wetenschapscommunicatoren je ook proberen wijs te maken.

Dit brengt mij meteen in een lastig parket. Aan mij de nobele taak enerzijds uit te leggen hoe dingen wetenschappelijk in elkaar steken, en anderzijds de wetenschap niet smeugiger voor te doen dan ze is, zoals influencers, poldergoeroes en Eigen Onderzoekers™ in het algemeen vaak wel doen. Ze hebben niks met nuance, want dat kijkt niet lekker en verkoopt geen spullen of coachingtrajecten. Als je door Instagram scrolt, zou je de indruk kunnen krijgen dat wetenschap een soort à-la-carte-encyclopedie is, waaruit je lekker kunt vissen naar het bewijs dat je nodig hebt. En dit in hapklare blokjes kunt opdienen, ontdaan