

**SARAH HEYLEN:**  
'Je hebt het idee  
dat je zelf  
informatie  
opzoekt. Dat  
klopt niet. Die  
informatie zoekt  
jou op.'



## ANTIVAXERS

Monoloog van een ex-complotdenker

# ‘De algoritmes trokken me in een zwart gat’

De Kempense interieurarchitect Sarah Heylen raakte verstrikt in antivax-propaganda en complotdenken. Hoe beland je in de fuik van complotdenken en – belangrijker – hoe raak je er weer uit? ‘Coronasceptici zeggen veel wat aannemelijk klinkt. Dan neem je de rest erbij.’ Door BRECHT CASTEL, foto ANNELEEN VAN KUYCK

## DEEL 1:

### Ongemakken

‘Zolang ik me kan herinneren heb ik darmklachten gehad. Op mijn zevende kreeg ik migraine en op mijn zestiende chronisch lymfoedeem. Mijn zwangerschappen gingen gepaard met infecties. Kortom, meerdere chronische fysieke ongemakken. Dokters benoemden telkens het symptoom, schreven een pilletje voor en klaar. Maar geen enkele dokter vroeg: “Wat eet jij? Is er een verband tussen al die dingen?”

‘Ik ben een type alles-of-niets: ik smijt mij altijd *vollen bak*. Als interieurarchitect werk ik in een gordijnenwinkel. In 2016 vroeg mijn baas me om een nieuw filiaal te runnen. Dat was een droom die uitkwam. Ik ben daarin gevlogen, waardoor ik slecht ging eten. Soms kwam ik een dag door op een pak speculazen. Door die overdaad aan suiker werden mijn klachten erger.

‘In een wanhoopspoging zocht ik oplossingen op Facebook. Ik zag voedingsadviezen waarin al mijn symptomen werden opgesomd. Ik dacht: huh, dat kan allemaal gelinkt zijn? Uiteindelijk kwam ik uit bij de Amerikaanse genezer Anthony William, beter bekend als Medical Medium. Ik voelde: dit gaat werken. Online vond ik een coach uit Hawaï die me begeleidde. Dat begon met

een vragenlijst van vier uur, waarin eindelijk werd gepeild naar het grotere plaatje.

‘William beweert zijn informatie te krijgen van een *“spirit”*. Zijn boek begint met het verhaal dat hij als vierjarige, via zijn geest, de borstkanker van zijn grootmoeder ontdekte na handoplegging. Daar had ik het moeilijk mee, want ik ben te nuchter om daarin te geloven. Maar zijn informatie was zo interessant dat ik dat zweverige aspect negeerde.

‘Mijn Hawaïaanse coach vond de grondoorzaak van al mijn problemen: “Je hebt te veel streptokokken, daardoor krijg je infecties. Je eten voedt die streptokokken, waardoor ze in heel je lichaam woekeren.” Het klonk superlogisch. De oplossing bleek een dieet en een rist supplementen. Het kostte me honderden euro’s, maar ik had het ervoor over.

‘Ik mocht geen granen, geraffineerde suikers, kunstmatige zoetstoffen, dierlijke producten, soja, mais, koolzaadolie, citroenzuur of natuurlijke aroma’s meer eten. Dat opgelegde voedingspatroon werkte. Mijn benen waren ondanks het lymfoedeem nog nooit zo dun geweest. Weg waren de migraine, de infecties en de darmklachten.

‘Heel mijn leven hadden klassieke dokters me als vrouw weggezet met “het

zit tussen uw oren” of “dat is erfelijk, je zult ermee moeten leven.” Dan ontdek je, in een paar maanden tijd, dat je voeding aanpassen je van al die klachten afhelpt. Mijn geloof in de wetenschap werd zo weggevaagd.

‘Mijn fysieke kwalen waren weg. In combinatie met mijn doorzettingsvermogen ben ik nog veel harder gegaan. Na de geboorte van mijn vierde zoontje in 2018 smeed ik me nog meer in mijn droomjob. Ik kon de wereld aan. Maar dat blijft niet duren, hè.’

## DEEL 2:

### Zwarte tijden

‘De wetenschap had ik net de rug toegekeerd en toen kwam corona.

‘In het begin van de pandemie wist niemand hoe of wat. Maar de alternatieve geneesheren en holistische therapeuten die ik volgde op Instagram en Facebook, zeiden: “Het is allemaal *zever*: wij weten hoe ons immuunsysteem werkt. Daar heeft dit niets mee te maken: het gaat over de overheid die ons wil controleren. Corona is gewoon een zware griep die ons, gezonde mensen, niet treft.” Ik vond dat geloofwaardig, want hun voedingsstips hadden mij echt geholpen.

‘Op Instagram zag ik een landkaart ►



met corona-uitbraken, met daarover een kaart met locaties van 5G-masten gelegd. Die vielen samen, dus dacht ik: voilà. Vandaag denk ik: het is niet omdat twee kaarten overlappen dat er ook een oorzakelijk verband is.

'Ik was een zekerheid kwijt en zocht een nieuwe. Bovendien was een lockdown met vier kinderen geen cadeau. Ik snakte naar controle. Die vond ik in het verzamelen van informatie over dat zogenaamde virus.

'In oktober 2020 hadden we een etentje met de familie. Ik zei tegen mijn papa, een arts: "Ze hebben het DNA van het coronavirus helemaal nog niet geïsoleerd." Toen zei hij: "Hè, waar haal je dat vandaan? Dat klopt helemaal niet."

'In mijn hoofd was het simpel: natuurlijk zegt hij dat het niet klopt, want hij zit vast in zijn medisch verhaaltje. Er viel

## 'Najaren van infecties en darmklachten hielp een genezer me er in een paar maanden van af. Mijn geloof in de wetenschap was weggevaagd.'

met mij in die periode niet te discussiëren. Ze hadden me eerst wijsgemaakt dat ik een kritische denker was én vervolgens dat ik het als enige snapte.

'Mijn info kwam onder anderen van een advocate die kritisch over het coronabeleid berichtte op Facebook. Een advocate, dus een verstandig mens, dacht ik, zij zal wel de waarheid achterhalen. Ze hield zelf besmettingscijfers bij en legde die naast de officiële Sciensano-cijfers. Haar conclusie was: ze zijn ons iets aan het wijsmaken. Haar betoog bevatte halve waarheden en terechte kritiek op het beleid.

'Bijvoorbeeld het idee dat de regering niet begon is met onze gezondheid, want anders had ze meer gezonde voeding gepromoot of tabak verboden. Ja, dat is een verdedigbare mening. Coronasceptici zeggen veel wat aannemelijk klinkt. Dan neem je de rest erbij.

'Beetje bij beetje sijpelt er steeds meer onzin tussen de halve waarheden, zoals die link tussen 5G en corona. De mensen die ik volgde, zagen overal patronen. Bill Gates was, bij wijze van spreken, vanuit een bunker heel de wereld aan het besturen. Dat heb ik nooit echt geloofd, maar ik vroeg me wel af: is die mens te vertrouwen? Je wijkt snel af van wat je vroeger redelijk vond. Je wordt meegezogen.

'Op basis van al die informatie was ik in september 2020 overtuigd dat er geen tweede coronagolf was. Ik postte dat in een kwaad bericht op Facebook. Mijn baas – een integere, verstandige mens – reageerde: "Maar wat is eigenlijk het probleem? We moeten een mondmasker dragen, wat is daar zo erg aan?" Ik had daar weinig antwoord op, maar ik zat zo vast in mijn kwaadheid dat ik het probleem zocht. Volgens een "neuroloog" die de advocate aanhaalde, zouden mondmaskers zorgen voor zuurstofgebrek en op lange termijn voor meer dementie.

'Mijn vertrouwen in de medische wereld was dan al lang weg, mijn vertrouwen in de media volgde snel. Kranten maakten me kwaad, want die brachten alleen de officiële cijfers van Sciensano. Zo begon ik me nog meer tot sociale

media te wenden. Mijn visie werd steeds nauwer.

'Tot op de bodem van het *rabbit hole* ben ik niet gegaan. Ik ben altijd blijven inzien dat Trump Trump is en niet een heiland in de strijd tegen een satanisch pedofiëlnetwerk van de elite, zoals ik las in de QAnonberichten. Wie dat deelde, ontvolgde ik. Dat was al te zeer van de pot gerukt.

'Al mijn kinderen kregen als baby vaccins. Ik had me daar nooit vragen bij gesteld, en dan ineens twijfel je. Ik ben ver meegegaan in wat ik vandaag beschouw als *antivaxzever*. Zouden ze via het coronavaccin een chip inplanten? Toen dacht ik: tiens, zou het? Nu denk ik: nee!

'De dingen waar ik toen over twijfelde, klinken nu totaal absurd, maar ik was heel vatbaar voor die verhaaltjes.

'Mijn wereldbeeld was gitzwart:

*fuck*, ik heb vier kinderen op een wereld gezet die compleet om zeep is. Als een of andere profeet moest ik dat inzicht uitdragen. Te pas en te onpas begon ik erover. Voor mijn omgeving was dat irritant: ik dacht alles te weten en zag hen als kritiekloze volgers. Zij wilden dat ik erover zweeg en gingen niet mee in mijn visie. Achteraf gezien terecht, want ik verkocht complete onzin. Als complotdenker zat ik in een zwart gat.'

## DEEL 3: Oogkleppen af

'Na het ontslag van een collega begon ik nog harder te werken. Op een ochtend stuurde ik de kinderen naar boven om hun tanden te poetsen en zich klaar te maken, maar een kwartier later waren ze nog aan het spelen. Toen ben ik ontploft. Totaal over de rooie riep ik hysterisch: "Godverdomme!" Beneden heb ik een bord kapot gesmeten. Ik wist met mezelf geen blijf. "Willen jullie dat ik zo'n mama ben? Denken jullie dat ik dat leuk vind?" Zij huilen, ik huilen, wenend de auto in. Nadat ik de kinderen op school had afgezet, belde ik een vriendin: "Kan ik bij jou komen wonen?" Bij haar plofte ik in de zetel: "Het is allemaal te veel, ik kan het niet meer aan."

'Eerst dacht ik nog: een dag verlof lost het wel op. Die dag werd een week, een week werd een maand. Uiteindelijk heb ik moeten erkennen dat ik een burn-out had en dat dat een serieuze ziekte is.

'In therapie heb ik geleerd dat je af en toe rust moet nemen. Ook mentaal. 'Door de samenloop van omstandigheden ben ik – raar maar waar – net op tijd in burn-out gegaan. Anders had mijn complotdenken erger kunnen aflopen en was ik nog dieper in dat gat gevallen. Dan waren relaties stukgelopen. Die burn-out heeft me gered.

'Facebook gooide ik van mijn gsm, dat gaf een enorme rust. Op Instagram hield ik *grote kuis*: dubieuze influencers gingen eruit. Zonder die constante angst zaaiende input gingen stilletjes aan de oogkleppen af. Ik ben ook bewust positieve accounts beginnen te volgen. En ik las boeken zoals *De meeste mensen deugen* van Rutger Bregman.

'Nu zie ik in dat Medical Medium niet dé waarheid is. Soortgelijke, wetenschappelijk onderbouwde diëten werken voor mij, maar zonder dat extreme

Experts reageren:

## ‘DISCUSSIEER NIET OVER DE FEITEN’

kantje en dure supplementen. Door mijn eetpatroon aan te passen zijn al die klachten nog steeds weg.

‘Ik ben niet langer antiwetenschap. Veel wetenschappers zien wél het grotere plaatje en pretenderen niet alles te weten. Ondertussen ben ik erachter dat wetenschap werkt met voortschrijdend inzicht en niet met dé waarheid. Het grootste verschil in mijn denken toen en nu is dat het minder zwart-wit is. De realiteit is veel complexer dan het beeld dat ik van de wereld had.

‘Wat betreft big pharma ben ik nog steeds kritisch. Je kunt er niet omheen dat zij een grote rol spelen in de opiaten-crisis in de Verenigde Staten. Er zijn farmabedrijven die pijnstillers in de VS actief gepromoot hebben omdat er zo veel geld mee te verdienen was. Dat verhaal klopt, maar is daarom heel de farma verrot? Nee. Ik ken meerdere mensen die vanuit de beste, erg nobele intenties in de farmawereld werken.

‘Ook in de supplementenbusiness van de kwakzalvers die ik volgde, gaat veel geld om. Net als bij big pharma zijn er ook daar foute winstmodellen.

‘In big tech ben ik zwaarder teleurgesteld. Hun algoritmes trokken me steeds dieper. Ik had nog het geluk *in real life* goede hoogopgeleide mensen rondom mij te hebben. Zonder die tegenstem was ik dieper gezakt en er misschien nooit uitgeraakt.

‘Ik was helemaal geen kritische denker. Dat is het grappige, net integendeel. Ik was het schaap, de volger. Ik was niet “wakker” maar zat in de nachtmerrie van een parallelle werkelijkheid. Ergens schaam ik met dat ik zo naïef ben geweest. Hoe kon ik zo stom zijn daarin te trappen?

‘*The Social Dilemma* (documentaire over de kwalijke gevolgen van big tech, nvdr) was voor mij een eyeopener. “Je eigen onderzoek doen” is bullshit. Je hebt het idee dat je zelf informatie opzoekt. Dat klopt niet. Die informatie zoekt jou op, via de algoritmes. Je vindt alleen zaken die je mening bevestigen.

‘Eind december heb ik mijn derde coronaspuit gehad. ‘Ook mijn kinderen kregen intussen de prik. In de VS zijn al zeven miljoen kinderen gevaccineerd. Iedereen zit daar met het vergrootglas op. Als er echt iets faliekant misliep, hadden we het wel geweten. Geen complot in de wereld is groot genoeg om zoiets te verzwijgen.’ ●

**Knack legde de getuigenis van Sarah voor aan de experts Nathalie Van Raemdonck (VUB), Sander Van de Cruys (UAntwerpen) en Michael Bang Petersen (Universiteit van Aarhus) en vroeg hen hoe je het best omgaat met complotdenken.**

### Deel 1

Dat Sarah niet ernstig werd genomen door bepaalde dokters, vindt expert cyberbeveiliging Nathalie Van Raemdonck (VUB) een belangrijk gegeven: ‘Dat trauma plantte een zaadje van wantrouwen. Zo ontstond bij haar een achterdochtige reflex: “Dat vertrouw ik niet.” Die houding is op zich gezond, maar ze kan ook te sterk worden, waardoor je alles over dezelfde kam gaat scheren.’

Postdoctoraal onderzoeker en psycholoog Sander Van de Cruys (UAntwerpen) ziet Sarahs ontdekking van Medical Medium als een belangrijk moment in haar afglijden: ‘Zo’n aha-ervaring kennen wetenschappers ook, het is voor hen het beginpunt om systematisch verbanden te gaan onderzoeken. Terwijl dat gevoel voor Sarah een soort eindpunt was: einde-lijk erkenning. Bij

meer complotdenkers is zo’n aha-moment de cruciale stap tot radicalisering. Het verhaal van Sarah maakt duidelijk dat complotdenkers geen passieve, goedgegelovige volgelingen zijn, zoals vaak wordt gedacht. Ze doen net actief eigen onderzoek.’

### Deel 2

Dat tijdens de coronacrisis meer mensen gevoelig zijn voor complotdenken is niet verwonderlijk, zegt Nathalie Van Raemdonck: ‘Een crisis zorgt voor onzekerheid: hoelang zal het duren, hoe raken we eruit? Mensen willen controle en zoeken “een grotere oorzaak” voor het lijden in de coronacrisis. Dat maakt het makkelijker om ze te aanvaarden. Een complottheorie levert meestal een externe vijand op. Het is makkelijker om kwaad te zijn op de heersende elite, bijvoorbeeld, dan te moeten leven in onwetendheid.’

Psycholoog Van de Cruys beaamt: ‘Er zijn, verrassend genoeg, veel parallellen tussen wetenschap en complotdenken. Veel complottheorieën hebben drie basisprincipes: niets is wat het lijkt, niets gebeurt zomaar en alles is met alles ver-



**‘Mensen zoeken “een grotere oorzaak” voor hun lijden.’**

**Nathalie Van Raemdonck (VUB)**

bonden. In zekere zin zijn ook wetenschappers daarvan overtuigd. Ook zij zoeken achterliggende causale verbanden en proberen die in een omvattende theorie te passen. Alleen is de methode van de wetenschapper en de complotdenker zeer verschillend. De ene experimenteert om hypotheses bij te stellen, de andere begint in fabeltjes te geloven.’

Gemanipuleerd ‘bewijs’ voor die fabeltjes is online te vinden. Van Raemdonck: ‘Zo kun je echt in een parallelle wereld terecht-komen. Een wereld vol desinformatie die, zonder een academische scholing in pakweg de virologie, haast niet te ont-krachten valt.’

Toch is er relatief weinig online des-informatie, stelt ➤

politoloog Michael Bang Petersen, die het fenomeen bestudeert aan de Universiteit van Aarhus: 'De aanstokers van desinformatie focussen sinds de pandemie uiteraard op corona. Maar er is niet méér desinformatie. De hoeveelheid is beperkt en wordt door een klein aantal accounts verspreid. De meeste mensen krijgen vooral betrouwbare bronnen te zien. Deens onderzoek toont aan dat meer dan de helft van de Twitteraars vals nieuws delen om ermee te lachen. Ze weten dat het onzin is.'

Sarah begon door sommige van die berichten toch te twijfelen. Na haar geloof in de medische wetenschap, begon ze langzamerhand ook te twijfelen aan de reguliere media en zelfs haar eigen vader te wantrouwen. Hoe kan zo iets?

Van Raemdonck: 'Als een krantenartikel of haar vader haar confronteert met bewijs dat haar theorie niet helemaal klopt, heeft ze twee opties: ofwel gaat ze mee in die feiten en zegt ze "oké, mijn theorie is (deels) fout", ofwel moet ze het complot groter maken: "ook mijn vader probeert iets te verdoezelen". Zodra ze in dat zwarte gat zit, gelooft ze dat journalisten en haar eigen vader deel zijn van die machtige elite en een groter geheim verhullen. Zo slaat gezond wantrouwen tegenover de overheid, de media of big pharma om in tunnelvisie. Als je zelfs vrienden en familie wantrouwt, loert eenzaamheid om de hoek. Online of op betogingen vinden sommigen dan aansluiting bij mensen die je nauwe wereldbeeld delen. Dan voelt het niet meer zo eng aan. Je hebt opeens



## **'Complotdenken is een symptoom van een veel ergere samenlevingsziekte.'**

**Michael Bang Petersen**  
(Universiteit van Aarhus)

een groep van 10.000 mensen die hetzelfde geloven. In die groepen op Facebook, Telegram of MeWe is Sarah gelukkig nooit beland.'

### **Deel 3**

Volgens psycholoog Van de Cruys zijn Sarahs cognitieve eigenschappen niet veranderd in het hele proces: 'Wat wél veranderde, was haar situatie. In de dagelijkse ratrace ervoer ze veel onzekerheid, maar ze vond geen goede manier om daarmee om te gaan. Door haar burn-out kreeg ze de ademruimte om onzekerheid toe te laten. Door haar nieuwsgierigheid is ze erin gezogen, maar die eigenschap hielp haar er ook uit. Ze heeft de documentaire *The Social Dilemma* doelbewust gekozen en dat heeft haar aan het denken gezet. Ze heeft ook actie ondernomen door sociale media te minderen en andere bronnen te zoeken. Complotdenkers zijn niet dommer. Ook in mijn omgeving zijn er intelligente mensen, zoals Sarah, die erin belanden.'

De drie experts wijzen erop dat eigen beslissin-

gen zowel het proces in als uit dat zwarte gat bepalen: 'Deradicalisering als proces van buitenaf bestaat eigenlijk niet', stelt Van Raemdonck. 'Je kunt mensen niet dwingen. Sarah wilde eruit raken en heeft zelf stappen gezet. Bovendien bleef haar sociale context andere perspectieven aanreiken. Als zij ook hadden vastgezet in complotdenken was het veel moeilijker geweest.'

'Via vragen kun je de "onderzoeksmethode" van een complotdenker ter discussie stellen', vult Van de Cruys aan. 'Ga met een complotdenker niet in discussie over de inhoud. Een feitenrelaas helpt niet en zorgt voor meer conflict. Je moet wel naar zijn of haar overtuigingen luisteren op een niet-oordelende manier. Daarna kun je samen onderzoeken waar de informatie vandaan komt. Of je stelt gewoon vragen: waar en hoe heb je dat gevonden? Je gaat socratisch te werk.'

Is Sarahs analyse correct dat de algoritmes haar radicaliseerden? Van Raemdonck: 'Dat is haar oprechte gevoel, maar de algoritmes hebben haar slechts een pad getoond



## **'Er zijn veel parallellen tussen wetenschappen en complotdenken.'**

**Sander Van de Cruys**  
(UAntwerpen)

dat ze anders niet kende. Zij heeft dat pad wel gekozen.' Petersen beaamt: 'Mensen kiezen ervoor om bepaalde echokamers op te zoeken. Stel dat je dertig jaar geleden een complotgeloof aanhing, dan zou je wellicht de enige zijn in je omgeving. Je zou je niet kunnen verenigen. Maar door sociale media is het mogelijk om groepen te vormen. Het probleem is niet zozeer een valstrik van de algoritmes, maar eerder de structuur die sociale media bieden aan gemarginaliseerde groepen om elkaar te vinden. Daar kom je geen mainstream meningen meer tegen.'

Tot slot, is complotdenken een hedendaagse ziekte? 'Nee,' antwoordt Petersen resoluut, 'maar het is wel het symptoom van een veel ergere samenlevingsziekte. De grote uitdaging is niet fake news of QAnon, maar het feit dat grote minderheidsgroepen zich gemarginaliseerd voelen. De echte ziekte is dat zij de overheid en het systeem wantrouwen.'

Ook Van de Cruys legt de vinger op die wonde: 'We hebben de neiging om bepaalde verhalen of ervaringen te marginaliseren. Het is niet omdat een onbekende kwaal of een bepaalde levensstijl niet past in ons medische of kapitalistische systeem, dat we dat niet ernstig hoeven te nemen. Als mensen zich emotioneel miskend voelen, zijn ze vatbaarder voor complotgeloof. Voor Sarah had het een verschil kunnen maken als een dokter wél naar het bredere plaatje had gekeken. Het gevoel geen gehoor te krijgen kan mensen in de armen van complotdenkers jagen.'