

Hvordan kan du egentlig vite om noe er sant eller ikke?

TEKST *Vibeke Riiser-Larsen og Erik Tunstad*

Allerede før du rekker å åpne øynene ordentlig om morgenen, har du sannsynligvis telefonen godt plassert i hånda, klar til å skrolle deg gjennom nyheter og oppdateringer som har tikkert inn i løpet av natten.

Ja, vi har hørt det før: Vi lar oss bombardere av informasjon hele vår våkne tid.

Men hvordan skal vi forholde oss til all informasjonen og alle påstandene vi til enhver tid utsettes for?

Har vi de verktøyene som skal til for å skille mellom god og dårlig informasjon – og vet vi nok om hvordan vi kan kjenne igjen falske nyheter og konspirasjonsteorier?

Alternative medier dekker nyhetsbehovet vårt på en helt annen måte enn det vi før har vært vant til, og vi ser at tilliten til de store, tradisjonelle nyhetsmediene ikke er den samme som den har vært. Vi henter ikke lenger informasjonen vår fra en enkelt tv-kanal og et par hovedstadsaviser, slik det var da foreldrene våre vokste opp.

Den evige nyhetsstrømmen er med på å prege meningene og holdningene våre. Den former oss.

Verdiene og oppfatningene våre handler om hvem vi er, om identiteten vår og hvilke grupper i samfunnet vi opplever at vi tilhører. Derfor er det viktig å ha et bevisst forhold til hvordan vi lar oss påvirke. Vi trenger

å tenke kritisk – å stoppe opp en gang iblant og reflektere over det vi tar inn.

Overvåket av myndighetene?

«Visste du at du får en chip i nesa når du tester deg for Covid?! Jeg så det på nettet, det er helt sant!»

Du hadde kanskje en kompis eller bekjent som kom med et liknende utsagn mens koronaepidemien sto på som verst?

Det første du tenkte, ville kanskje være at det er ganske drøyt å påstå at man får en chip opp i nesa når man tester seg, men på den annen side så kompisen din ut til å være ganske så overbevist, og hen ble kanskje til og med litt irritert av at du ikke tok nyheten for god fisk med en gang. Det sto jo tross alt på nettet!

Ved starten av epidemien florerte det av denne typen konspirasjonsteorier (og mange av dem lever fremdeles i beste velgående), om hvordan for eksempel Bill Gates sto i ledtog med legemiddelindustrien og diverse myndigheter for å få kontroll på og overvåke oss vanlige folk. Dette skulle gjennomføres med mikrochips som enten ble ført opp i nesa, eller som vi fikk inn i kroppen via koronavaksinen.

Det amerikanske tidsskriftet *MIT Technology Review* gjorde en undersøkelse som viste at 36 prosent av alle voksne i USA trodde at denne typen påstander sann-

synligvis var sanne. Det er mer enn hver tredje stemmeberettigede amerikaner.

Dette er med andre ord ikke ideer som bare er forbeholdt skrullehuer på samfunnets ytterkanter.

Faktasjekk og kildekritikk

Faktasjekkere hos nyhetsbyrået Reuters tok seg tid til å systematisk sjekke sannhetsgehalten i påstandene som ble servert i en av mange slike videoer som ble lagt ut og delt på nettet.

I akkurat den videoen som Reuters tok tak i, blir det påstått at det befinner seg en mikrochip inne i selve Covid-19-vaksinen som gjør det mulig å spore personen som har fått den.

Et lite stykke inn i filmen intervjues direktøren for et selskap som produserer sprøyter som brukes til vaksiner, og det gis inntrykk av at han sier at de har til hensikt å injisere mikrochiper via vaksinene.

Men når Reuters ser igjennom råmaterialet til intervjuet, og ikke bare de bitene som er tatt med i videoen, går det frem at det direktøren snakker om, er at hver enkelt sprøyte er utstyrt med en identifikasjonskode, en strekkode, som skal sitte på selve sprøyten, ikke injiseres i pasienten.

Et intervju med Bill Gates er blitt redigert på liknende vis for å få det til å virke som om han mener at

man må få på plass et sporingssystem i forbindelse med vaksiner.

Påstander som blir til sannheter

Forskere på konspirasjonsfeltet mener at dette er en god fremgangsmåte, altså å tilbakevise påstander steg for steg – metodisk bruk av fakta som medisin mot alternative «fakta».

For å klare å overbevise folk som tror på konspirasjoner, om at de er på ville veier, holder det ikke bare å si at det de tror på, er dumt og teit. Om noe forsterker det bare den overbevisningen de allerede har.

Det fremsettes med jevne mellomrom påstander, i aviser og andre medier, som kan være omtrent like drøye som dette at myndighetene har inngått et komplot med Bill Gates og legemiddelindustrien for å overvåke oss. Det kan være at de legges frem på en litt mer subtil måte, men faktum er at det skjer både titt og ofte.

Hadde det ikke vært for at akkurat denne påstanden var såpass på jordet, hadde det kanskje holdt at du fikk den servert av en bekjent for at du skulle tro på den. For hadde hen i stedet sagt «*Det står i VG* at du kan få kreft av vaksinen!», ville det vært en overraskende nyhet, men ikke så utrolig at du umiddelbart ville slått den fra deg.

Du hadde kanskje ikke engang tatt deg tid til å sjekke det nærmere.



– Det spiller på frykt for helt vanlig teknologi som vi alle omgir oss med hele tiden, og legger samtidig opp til en mistillit overfor myndighetene.

Nyheter er sjelden så viktige for oss at vi tar oss bryet med å dobbeltsjekke dem. Hvis det vi får høre, ser ut til å være innafor, lar vi det gjerne bli med det.

Og så lett kan ubegrunnede påstander bli til sannheter.

La oss nå si at du er såpass interessert i nyheten om at man kan få kreft av covidvaksinen, at du går inn på nettsidene til VG og leser nyheten selv. Og der står det i overskriften, svart på hvitt: «Vaksinen kan forårsake kreft».

Du kjenner at du blir urolig. Hva nå?

Men vent litt: Hvem er det egentlig som påstår dette? For VG gjengir jo bare påstandene fra andre kilder. Og hva ligger det i utsagnet om at vi *kan* få kreft av vaksinen?

Så kan man sjekke, da, hvem som er avisens kilde. Hvor har de hentet informasjonen?

Er det Kari Bortevekk, selverklært vaksinemotstander, som driver organisasjonen «Vaksiner dreper!», som står bak, eller er det forskere fra Folkehelseinstituttet?

Og hva er det i så fall som er blitt sagt?

For vi vet jo at en sensasjonell overskrift kan romme så mangt, og av og til er det videre innholdet i en slik artikkel på langt nær så sensasjonelt som overskriften vil ha det til. Det er jo sånn man selger aviser, og sånn man får «klikk» på nettet.

Huskeliste for kildekritikk

Skal vi bedrive kildekritikk, er det noen enkle tommelfingerregler å følge:

- Hvor troverdig er påstanden?
- Hvem fremsetter den?
- Hvor troverdig er vedkommende?
- Har den som fremsetter påstanden, en agenda?
- Hvordan har man kommet frem til denne påstanden?
- Finnes det andre troverdige kilder som støtter den?

Så langt er alt vel og bra, men hva hvis kilden benytter seg av troverdige kanaler, det vil si aviser eller nyhetsmedier vi vanligvis stoler på, og i tillegg henviser til vitenskapelige rapporter og studier? Hvordan skal vi da kunne avklare om vi har med troverdig og etterrettelig informasjon å gjøre?

Propaganda og konspirasjoner

En ting er å ville selge aviser og blader, og bruke mer eller mindre kritikkverdige metoder for å få til det. Noe annet er når mediene blir brukt for å få frem et ideologisk budskap eller drive propaganda.

For en stund tilbake ble vi oppmerksomme på en helsides annonse i *Aftenposten*, som var litt utenom det vanlige.

Annonsen var betalt av en organisasjon som har som mål å informere om det de mener er «helseskadelige effekter fra elektromagnetisk stråling», som mobiltelefon, trådløst nett og så videre. Også kjent som 5G-motstandere.

Det var altså ikke en salgsannonse for melk og brød eller tekniske duppeditter, men et politisk og ideologisk innspill.

Budskapet fremstår som uvant og skremmende for oss som ikke er vant til å få denne typen propaganda servert i avisene. Det spiller på frykt for helt vanlig teknologi som vi alle omgir oss med hele tiden, og legger samtidig opp til en mistillit overfor myndighetene.

Og når denne annonsen står på trykk i en antatt solid og troverdig avis som *Aftenposten*, gir det en legitimitet til budskapet som det nok kanskje ellers ikke ville ha fått, hvis vi for eksempel hadde lest det på nettstedet til vaksinemotstander Kari Bortevekk.

Ifølge *Store norske leksikon* defineres propaganda som «bevisst manipulering av folks følelser og tanker ved hjelp av sterke virkemidler for å fremme bestemte oppfatninger og handlingsmønstre».

Og det er jo akkurat det vi ser her. En faretruende,

svart helside med utsagn som «Det du ikke vet, har du vondt av» og påstander om at myndighetene lurar oss til å tro at 5G er trygt, mens vitenskapen sier noe annet.

Det å rykke inn en slik annonse i en avis som regnes for å være seriøs, gir som sagt budskapet en troverdighet det ikke ville oppnådd ellers.

De som rykket inn annonsen, viser til forskning som understøtter at denne typen stråling er farlig. Hvis man går inn på hjemmesiden deres, ligger det lenker til forskningsstoff og vitenskapelige artikler.

Dette kan fort bli vanskelig farvann. Vitenskapelig metode er noe de færreste av oss har et veldig nært forhold til. Det er lett å la seg imponere og overbevise, og kanskje også forvirre, av at ting er «forskning» og «vitenskap».

Så hva gjør man når man står overfor slike påstander?

Faktasjekking 101

Vi kan for eksempel gå til kilder vi har god grunn til å stole på. I dette bestemte tilfellet kan vi benytte oss av Verdens helseorganisasjons informasjonssider.

Og hvorfor stoler vi på dem som kilde?

Blant annet fordi de er en uavhengig, internasjonal helseorganisasjon som er en del av FN, og som ikke styres politisk eller økonomisk av en enkelt stat eller regjering, ei heller av private aktører.

Verdens helseorganisasjon kan fortelle at 30 års forskning, med nærmere 25 000 forskningsrapporter, på den typen stråling det her er snakk om, kan oppsummeres med at bevisene så langt tilsier at det ikke eksisterer noen helserisiko ved å bli eksponert for dem.

Den vitenskapelige kunnskapen på dette området er altså relativt stor, men det forskes likevel aktivt videre, kan de fortelle.

Skal vi være kritiske tenkere, bør vi være åpne for at ingenting er skrevet i stein, det finnes ingen absolutte sannheter, så det er fint å vite at det stadig foregår undersøkelser på dette feltet.

Vi ser altså at mengden forskning på dette området er omfattende, og at den i all hovedsak peker én vei, nemlig mot at denne typen stråling ikke er farlig for mennesker.

Men det er mye jobb, og iblant ganske krevende, å måtte gå disse rundene hver gang vi vil sjekke påstander som gir seg ut for å være fakta.

Hvordan snakke med en som tror på konspirasjoner?

Hva gjør vi så når noen vi kjenner, har bitt på kroken og begynt å tro på en eller annen form for konspirasjonsteori?

MIT Technology Review har i samarbeid med Change My View, et forum hos nettstedet Reddit, laget en liste

over hvordan man kan snakke med en som tror på konspirasjonsteorier.

Change My View er et forum hvor man kan poste en påstand man vet kan være gjenstand for debatt, nettopp for å få flere perspektiver. Dette er ment å være et sted for samtale og ikke diskusjon.

En prisverdig idé — og et forum som sist vi sjekket, har i overkant av 1,2 millioner medlemmer.

Vi tar med noen av tipsene fra listen her:

1. Snakk alltid på en respektfull måte, og lytt med empati og omtanke.
2. Ser du noen skrive noe som virker helt hinsides på sosiale medier, send heller en tekstmelding eller en direkte melding i stedet for å poste på veggen deres. Man har mye større sjanse til å lykkes med å nå frem når man snakker privat, én til én.
3. Sjekk om det i det hele tatt er noe poeng å ta praten.
4. De fleste konspirasjonsteorier har elementer i seg som de fleste kan være enige i. Ikke vær uenig bare for å være uenig.
5. Lag en sannhets-sandwich! Denne fremgangsmåten er populær og nevnes flere steder. Det er lingvisten George Lakoff som tillegges æren for å ha kommet opp med denne tilnærmingen. Det handler om at man forteller hva som er sant, tilbakeviser konspirasjonsteorien, og deretter forteller det som er sant igjen. Som i en sandwich. La oss si at du snakker med en som tror at koronaviruset er en bløff. Da kan du for eksempel si at koronaviruset påvises gjennom tester som gjøres på mennesker som er syke, disse testene sendes til laboratorier som sjekker hva slags variant av viruset det er snakk om, og rapporterer dette tilbake til myndighetene. På bakgrunn av disse dataene kan myndighetene ha oversikt over spredningen av viruset og passe på å innføre tiltak som gjør at sykehusene ikke blir overfylte. Hadde koronaviruset vært en bløff, hadde ikke disse tiltakene vært nødvendige.
6. Eller du kan bruke metoden til Sokrates. Det vil si at du bruker spørsmål for å hjelpe motparten til å undersøke sine egne argumenter, for å se om de holder vann. Motparten hjelpes til å stille spørsmål ved sine egne argumenter og antakelser, rett og slett for å sette i gang noen refleksjoner.
7. Vær forberedt på at noen mennesker bare ikke vil endre på standpunktene sine, uansett hva slags fakta som presenteres. Det er vanskelig å innrømme det når man har tatt feil. Og sånn er det jo for mange av oss.



Å tørre å skifte mening

Meningene og holdningene våre er ofte tett knyttet til identiteten vår, til den vi oppfatter oss selv å være. Derfor kan det være tungt å skifte mening, selv når du står overfor argumenter som er bedre og mer tungtveiende enn dine egne.

Det kan føles flaut og kanskje til og med litt feigt å endre seg, men sannheten er at det beste bevis for at du er en kritisk tenker, er at du evner å ta inn over deg og reflektere over ny informasjon.

Når du har tatt deg tid til å bruke hodet godt, til å se en sak fra flere sider, vurdere fordeler og ulemper i så stor utstrekning som du kan, hørt på argumenter og synspunkter, har du gjort det du kan. Da er du en kritisk tenker.

Vibeke Riiser-Larsen og Erik Tunstad



Vibeke Riiser-Larsen er forfatter og vitenskapsskribent. Hun har tidligere skrevet romanen *Et sted skinner det*, samt fire sakprosa-bøker, hvorav tre er skrevet i samarbeid med Erik Tunstad.



Erik Tunstad er biolog og har blant annet vært fagredaktør i forskning.no og programleder i Verdt å vite på NRK P2. Han har skrevet bøker som Darwins teori, Juks og Evolusjon.