GRATIS CURSUS · AI/BLIK

AI-beginselen

Een korte cursus in zes lessen. Voor iedereen die AI gebruikt of dat van plan is en wil snappen wat er onder de motorkap gebeurt.

6 LESSEN 30 MINUTEN GEEN VOORKENNIS NODIG

01 Wat AI is en wat niet

02 Hoe een taalmodel aan zijn antwoord komt

03 Waarom AI zo overtuigend fouten maakt

04 Zo stel je een vraag die werkt

05 Wat je wel en niet in een chatbot zet

06 Echt of nep: zo blijf je nuchter

ZO GEBRUIK JE DEZE CURSUS

Elke les past op één pagina en kost je ongeveer vijf minuten. Onderaan staat steeds een korte opdracht. Doe die met de AI-assistent die je al gebruikt, bijvoorbeeld ChatGPT, Claude, Gemini of Copilot. Een gratis account is genoeg.

LES 01 · 5 MINUTEN

Wat AI is en wat niet

AI is een verzamelnaam voor software die patronen leert uit heel veel voorbeelden. Denken zoals jij doet het niet.

Je gebruikt het al jaren

Het spamfilter in je mail, de route in je navigatie en de aanbevelingen van je streamingdienst zijn allemaal AI. Die systemen herkennen of voorspellen iets. Je merkt er weinig van omdat ze op de achtergrond draaien.

Wat er in 2022 veranderde

Op 30 november 2022 kwam ChatGPT uit. Sindsdien kan iedereen praten met generatieve AI: software die zelf nieuwe tekst, beelden, geluid of video maakt. ChatGPT, Claude, Gemini en Copilot zijn de bekendste assistenten.

Drie woorden die je vaak hoort

AI is het hele vakgebied. Generatieve AI is het deel dat iets nieuws maakt. Een taalmodel is de motor onder een chatbot: het onderdeel dat tekst leest en schrijft. In het Engels heet dat een large language model, afgekort LLM.

PROBEER HET ZELF

Schrijf drie momenten van vandaag op waarop AI iets voor je deed zonder dat je erom vroeg. Denk aan je telefoon, je mail en je bank.

JOUW AANTEKENINGEN

ONTHOUD

Een chatbot is één soort AI. De meeste AI zie je nooit.

VERDER LEZEN

Wat is AI? Kunstmatige intelligentie in gewone taal
www.aiblik.nl/achtergrond/kunstmatige-intelligentie-wat-is-het-nu-echt-met-mythes

LES 02 · 5 MINUTEN

Hoe een taalmodel aan zijn antwoord komt

Een taalmodel zoekt niets op. Het voorspelt woord voor woord wat er waarschijnlijk moet komen.

Getraind op tekst

De makers voeren het model enorme hoeveelheden tekst van internet, uit boeken en uit andere bronnen. Daarvan leert het welke woorden bij elkaar horen. Wat overblijft is een gevoel voor wat aannemelijk klinkt. Een bibliotheek waarin het iets kan nakijken zit er niet in.

Kennis met een einddatum

De training stopt op een bepaalde dag. Wat daarna gebeurde weet het model alleen als het op internet kan zoeken of als jij het erbij vertelt. Vraag je naar nieuws van vorige week, kijk dan of de assistent bronnen laat zien.

Het onthoudt alleen het gesprek

Alles wat in het gesprek staat telt mee voor het volgende antwoord. Begin je een nieuw gesprek, dan begint het model opnieuw, tenzij je een geheugenfunctie hebt aanstaan. Er zit ook toeval in de woordkeuze. Daardoor krijg je op dezelfde vraag zelden twee keer hetzelfde antwoord.

PROBEER HET ZELF

Stel in twee nieuwe gesprekken precies dezelfde vraag, bijvoorbeeld: “Leg in drie zinnen uit wat inflatie is.” Leg de antwoorden naast elkaar. Wat verschilt er?

JOUW AANTEKENINGEN

ONTHOUD

Vlot geformuleerd is iets anders dan nagekeken.

VERDER LEZEN

Hoe werkt AI? Wat er écht gebeurt als een taalmodel ’nadenkt’
www.aiblik.nl/achtergrond/geen-geest-in-de-machine-hoe-ai-werkt

LES 03 · 5 MINUTEN

Waarom AI zo overtuigend fouten maakt

Een taalmodel is gebouwd om een aannemelijk antwoord te geven. Of dat antwoord ook klopt is een tweede.

Verzonnen met een stalen gezicht

Weet het model iets niet, dan vult het de leegte vaak op met iets wat goed klinkt: een boek dat niet bestaat, een citaat dat niemand uitsprak of een cijfer zonder herkomst. Dat heet een hallucinatie. De toon blijft even zelfverzekerd.

Het praat je naar de mond

Assistenten zijn afgesteld om behulpzaam te zijn. Daardoor gaan ze snel mee in wat jij al denkt. Vraag je “dit plan is toch goed?”, dan krijg je eerder een ja dan een nee. Vraag daarom ook eens wat er tegen je idee pleit.

Waar je extra oplet

Namen, cijfers, data, citaten en alles over je gezondheid, je geld en je rechten. Drie checks helpen. Vraag om de bron en open die ook echt. Zoek het belangrijkste feit op een tweede plek op. Vraag de assistent wat er mis kan zijn met zijn eigen antwoord.

PROBEER HET ZELF

Vraag een assistent iets waar jij veel van weet: je vak, je sportclub of je woonplaats. Tel hoeveel details niet kloppen.

JOUW AANTEKENINGEN

ONTHOUD

Hoe belangrijker het antwoord, hoe meer je zelf controleert.

VERDER LEZEN

AI-hallucinaties: wat zijn het en hoe herken je ze?
www.aiblik.nl/gidsen/ai-hallucinaties-herkennen

Waarom AI zo zelfverzekerd onzin vertelt, en hoe je het herkent
www.aiblik.nl/achtergrond/waarom-ai-zelfverzekerd-onzin-vertelt

LES 04 · 5 MINUTEN

Zo stel je een vraag die werkt

Een vaag verzoek geeft een vaag antwoord. Met vijf bouwstenen hoeft de assistent niet te raden wat je bedoelt.

De vijf bouwstenen

ROL	Wie de assistent moet zijn.	“Je bent een geduldige wiskundedocent.”
TAAK	Eén helder werkwoord.	“Leg uit hoe je breuken optelt.”
CONTEXT	Voor wie het is en waarom.	“Mijn dochter van 13 heeft morgen een toets.”
FORMAT	Lengte, toon en vorm.	“Maximaal 150 woorden, in gewone taal.”
VOORBEELD	Laat zien wat je bedoelt.	“Gebruik een som zoals 1/2 + 1/3.”

VAAG

“Schrijf iets over gezond eten.”

BETER

“Je bent diëtist en schrijft voor een breed publiek. Geef drie korte tips over gezonder eten voor drukke ouders met jonge kinderen. Vriendelijk en niet belerend, maximaal 40 woorden per tip.”

Daarna: bijsturen

Het eerste antwoord is zelden het beste. Begin dan niet opnieuw. Zeg wat er anders moet: korter, eenvoudiger of zonder jargon. De assistent bouwt voort op wat er al in het gesprek staat.

PROBEER HET ZELF

Neem een vraag die je laatst stelde en waar je weinig aan had. Herschrijf hem met minstens drie bouwstenen en vergelijk de antwoorden.

ONTHOUD

Valt een antwoord tegen? Kijk welke bouwsteen ontbreekt.

VERDER LEZEN

Prompts schrijven voor AI: 5 bouwstenen en 4 technieken
www.aiblik.nl/achtergrond/goede-prompts-schrijven-voor-ai

LES 05 · 5 MINUTEN

Wat je wel en niet in een chatbot zet

Wat je typt blijft niet op je eigen apparaat. Het gaat naar de computers van het bedrijf achter de assistent.

Kijk wat er met je gesprekken gebeurt

Bij gratis en persoonlijke abonnementen mogen je gesprekken vaak gebruikt worden om nieuwe modellen te trainen. Meestal staat dat standaard aan. Je zet het uit in de instellingen, onder een kopje als privacy of gegevensbeheer.

Dit typ je er nooit in

Wachtwoorden en inlogcodes. Je burgerservicenummer en je bankgegevens. Medische gegevens van iemand anders. Namen en adressen van mensen die daar niet van weten. Wil je hulp bij een brief of een dossier, vervang dan namen door “persoon A” en haal nummers weg.

Op je werk gelden andere regels

Veel werkgevers hebben afgesproken welke assistent je mag gebruiken en wat erin mag. Staat er niets op papier, vraag het dan voordat je een klantenlijst of een contract plakt. Een gratis account is daar bijna nooit voor bedoeld.

PROBEER HET ZELF

Open de instellingen van de assistent die je het meest gebruikt. Zoek de schakelaar over het trainen van modellen en beslis of die aan blijft.

JOUW AANTEKENINGEN

ONTHOUD

Twijfel je of iets erin mag? Haal eerst de namen en nummers eruit.

VERDER LEZEN

ChatGPT-beveiliging is een papieren muur: wat deel je beter niet?
www.aiblik.nl/nieuws/chatgpt-beveiliging-wat-je-erin-zet

LES 06 · 5 MINUTEN

Echt of nep: zo blijf je nuchter

Met AI maak je in een paar minuten een foto, een video of een stem die echt lijkt. Dat is handig voor makers en ook voor oplichters.

Een stem zegt niets meer

Met een kort stukje geluid kan software iemands stem namaken. In een test van de Rijksoverheid uit 2024 herkende maar 4 procent van de Nederlanders een gekloonde stem met zekerheid als nep. Belt er iemand in paniek om geld? Hang op en bel zelf terug op een nummer dat je al kent.

Bij beeld: kijk naar de afzender

Zoeken naar zes vingers werkt steeds minder goed. Vraag je af wie het beeld deelt, waar het voor het eerst opdook en of een betrouwbaar medium hetzelfde meldt. Wekt een filmpje vooral woede of haast op, wacht dan even met doorsturen.

Wat de wet regelt

Volgens de Europese AI-verordening moeten deepfakes sinds 2 augustus 2026 duidelijk gelabeld zijn. Dat helpt bij makers die zich aan de regels houden. Wie je wil oplichten plakt er geen label op.

PROBEER HET ZELF

Spreek deze week met één familielid een codewoord af voor noodgevallen aan de telefoon. Kies iets wat niet op sociale media staat.

JOUW AANTEKENINGEN

ONTHOUD

Haast en geld in één bericht? Eerst zelf terugbellen.

VERDER LEZEN

Stem klonen met AI: is het je dochter of een oplichter?
www.aiblik.nl/regelgeving/stemkloon-oplichting-ai-stem-familielid

Deepfakes herkennen in 2026: 5 checks voor een nep-video
www.aiblik.nl/regelgeving/deepfakes-nep-video-herkennen

NA LES 6

Test jezelf

Zes vragen over de lessen. De antwoorden staan onderaan.

VRAAG 1

Wat doet een taalmodel als je een vraag stelt?

A Het zoekt het antwoord op in een databank

B Het voorspelt woord voor woord een aannemelijk antwoord

C Het legt de vraag voor aan een medewerker

VRAAG 2

Waarom weet een model soms niets over vorige week?

A Omdat de training op een bepaalde dag stopte

B Omdat nieuws wordt geblokkeerd

C Omdat je abonnement te goedkoop is

VRAAG 3

Een assistent noemt een onderzoek met titel en jaartal. Wat doe je?

A Overnemen, er staat een bron bij

B Dezelfde vraag nog een keer stellen

C De bron opzoeken en openen

VRAAG 4

Welke vraag levert waarschijnlijk het meeste op?

A “Hardlopen tips”

B “Schrijf iets over hardlopen.”

C “Je bent looptrainer. Maak voor een beginner van 50 een schema van vier weken, in een tabel.”

VRAAG 5

Wat hoort niet in een gratis chatbot?

A Het medisch dossier van je buurman

B Een recept dat je wilt aanpassen

C Een vraag over de Tweede Wereldoorlog

VRAAG 6

Je moeder belt in paniek en vraagt om geld. Wat doe je eerst?

A Het bedrag overmaken

B Ophangen en terugbellen op haar eigen nummer

C Vragen of ze een foto stuurt

ANTWOORDEN 1B · 2A · 3C · 4C · 5A · 6B

TOT SLOT

Zeven gewoontes om te houden

Knip deze pagina uit of bewaar hem bij je computer.

- [ ] Ik behandel elk antwoord als een eerste versie.
- [ ] Ik controleer namen, cijfers en citaten bij de bron.
- [ ] Ik geef een rol, een taak, context en een format mee.
- [ ] Ik stuur bij in plaats van opnieuw te beginnen.
- [ ] Ik typ geen wachtwoorden, nummers of gegevens van anderen in.
- [ ] Ik weet of mijn gesprekken voor training worden gebruikt.
- [ ] Ik bel zelf terug als een bericht haast en geld combineert.

Verder leren

AI-training voor je team: de editie voor ondernemers
`www.aiblik.nl/ai-leren/ondernemers/`

Het leerpad AI uitgelegd
`www.aiblik.nl/dossier/ai-uitgelegd/`

AI begrijpen in tien dagen: de leesroute
`www.aiblik.nl/leesroute/`

Alle AI-begrippen in gewone taal
`www.aiblik.nl/begrippen/`

Elke dag het AI-nieuws: Ingeblikt
`www.aiblik.nl/ingeblikt/`

ELKE VRIJDAG IN JE MAIL

De Blikopener: het AI-nieuws van de week in gewone taal. Gratis aanmelden op www.aiblik.nl/nieuwsbrief/

Versie november 2026. AI verandert snel: kijk voor instellingen en voorwaarden altijd bij de aanbieder zelf. Zie je een fout? Mail redactie@aiblik.nl.