

Wil je een leugenaar betrappen? Let op zijn taalgebruik en gezichtsuitdrukking

Iemand op een leugen betrappen is moeilijk, maar niet onmogelijk. Als je op deze vijf signalen let tenminste.

Door [Annika Verdam](#) Gepubliceerd op: 17/04/2025



STEPHEN WELSTEAD // GETTY IMAGES

Ben jij goed in het fabriceren van leugens? Kom maar van dat voetstuk af, want bedrog is helemaal niet zo'n kunst. Uit tal van onderzoeken blijkt immers dat mensen zich makkelijk laten voorliegen. Wat pas moeilijk is, is een ander op een onwaarheid betrappen. Maar met deze 5 tips lukt het je misschien wel.

Ook interessant: [5 tips om beter vals te spelen](#)

Wat is geen kenmerk van liegen?

'Als je aan mensen vraagt hoe zij leugenaars denken te herkennen, zeggen ze vaak dat liegende personen moeite hebben met oogcontact. Ze zouden constant wegstijven', vertelt Sophie van der Zee. Ze is rechtspsycholoog en universitair docent gedragseconomie aan de Erasmus School of Economics.

'Naar dit fenomeen is veel onderzoek gedaan, maar er is nooit een verband gevonden tussen wegstijven en liegen. Integendeel: soms maken leugenaars juist meer oogcontact.'

Leestip: [Van der Zee vertelde in een eerder artikel welke vragen je moet stellen bij het ontmaskeren van leugenaars](#)

Waar moet je dan wel op letten? 5 tips:

#1 - Leugenaars vertellen details over randzaken

'Over het algemeen gebruiken mensen die de waarheid vertellen meer details in hun verhalen', legt Van der Zee uit. Daar zit vaak een hoop verifieerbare informatie tussen. 'Denk aan details zoals met wie je naar de kroeg bent geweest of hoe laat je de trein nam. Dit is informatie die de ander kan controleren.'

Maar dat betekent niet dat ze nooit in detail treden. 'Soms kennen leugenaars dit feitje. Om eerlijker over te komen, proberen ze meer informatie te geven. Maar dat zijn, in tegenstelling tot mensen die de waarheid spreken, vaak oncontroleerbare details. Of het gaat om kleine aspecten van het verhaal waar de leugenaar wel eerlijk over is.'

#2 - Leugenaar heeft overal antwoord op

'Normaal gesproken durven we vaak wel toe te geven als we ergens niet zeker over zijn of iets niet weten. Doordat leugenaars bang zijn om door de mand te vallen, zullen ze niet zo snel toegeven dat ze iets niet weten. Ze hebben vaak de neiging om overal een antwoord op te verzinnen', zegt Van der Zee. Stel dus eens wat lastige vragen en let op wat jouw gesprekspartner doet. Heeft-ie overal een antwoord op?

#3 - Meer negatieve woorden en ontkenningen

Sommige mensen zijn nu eenmaal wat pessimistischer dan anderen. Ook in taalgebruik. Maar Van der Zee vertelt dat het erop lijkt dat liegende mensen meer negatieve woorden gebruiken dan eerlijke personen.

'Waar mensen bij oprechte beweringen vaker termen als *fijn*, *leuk* en *mooi* in de mond nemen, gebruiken leugenaars meer negatieve woorden. Denk aan *stom*, *vervelend* en *slecht*. Ook praten liegende mensen meer met ontkenningen zoals *nooit*, *niemand* en *geen*.'

#4 - Let op het gezicht

Het is moeilijk om aan iemands gezicht te zien of diegene liegt. Dat komt doordat mensen zich heel verschillend uitdrukken. Toch zijn er een paar kenmerken die vaker voorkomen bij leugenaars.

Van der Zee: 'Zo zien we regelmatig dat de pupillen groter worden van leugenaars en dat ze vaker hun kin heffen. Ook persen leugenaars regelmatig hun lippen op elkaar.'

Meer lezen: *8 redenen om te liegen (en hoe je de waarheid kunt spreken)*

#5 - Leugenaars en afstandelijk taalgebruik

Leugenaars moeten veel breinkracht gebruiken om een goede leugen te verzinnen én te onthouden. 'Daarom gebruiken ze bij het vertellen van onwaarheden meer cognitieve, analytische woorden', legt Van der Zee uit. 'Dat zijn bijvoorbeeld termen als: *ik denk [...]* of *ik weet [...]*, maar ook: *omdat, daardoor* of *aangezien*.'

Daarnaast lijken leugenaars net iets vaker in de derde persoon te praten, zegt Van der Zee. In plaats van: 'Ik zou dat nooit doen', zegt iemand bijvoorbeeld: 'Mensen zouden dat nooit doen.'