



STRAKS ALLEMAAL EEN KLIMAAT DEPRESSIE?

Alle klimaatontkenkers ten spijt, zijn wij heel blij met de huidige bezorgdheid over de leefbaarheid van onze planeet. Maar de stroom aan daarmee gepaard gaande doemscenario's heeft ook een neveneffect. Onderzoekers signaleren een nieuwe aandoening: de klimaatdepressie.

DOOR EVELIEN RUTTEN

Je bent op een feestje met je beste vrienden. De *craft beers* vloeien rijkelijk, mensen beginnen spontaan te dansen... alle tekenen zijn er: dit wordt een legendarische avond. Plots stopt de muziek, gaan de spots aan en stormt er een man in confectiepak binnen. Hij opent zijn aktetas en haalt een dikke stapel documenten boven. Hij zet een leesbrilletje op, kucht en begint dan voor te lezen uit het speciale rapport van de VN dat in oktober 2018 werd vrijgegeven. Alle potentiële, desastreuze gevolgen van *climate change* worden netjes opgesomd en onderbouwd met wetenschappelijke argumenten. Kernboodschap: het feestje is gedaan, tegen 2040 is planeet aarde op, *tenzij* we vandaag nog alle politici wereldwijd kunnen overtuigen om nooit eerder geziene, onpopulaire maar levensnoodzakelijke beslissingen te nemen. Je vrienden zijn geschokt, dat spreekt voor zich, maar... kunnen we het daar morgen niet over hebben? We hadden het net zo leuk. De muziek begint weer te spelen. De wild gesticulerende boodschapper wordt met

zachte hand naar de uitgang begeleid. Iemand vertelt een grap die zo leuk is, dat het geluid van de roepende man aan het raam volledig overstemd wordt. Alleen jij zit stil in een hoekje. Je kunt niet geloven dat mensen überhaupt nog in staat zijn om te feesten nu de apocalyps nabij is. Je recycleert, gebruikt niet langer een droogkast, filtert kraantjeswater, gaat werken met het openbaar vervoer, koopt bio, kookt vegetarisch, print geen documenten meer af en neemt altijd een herbruikbare tas mee naar de supermarkt. Maar het is dus niet genoeg. Het heeft allemaal geen zin. De media blijven maar onheilsberichten uitzenden en politici maken liever ruzie dan dat ze nu eindelijk eens een klimaatwet goedkeuren. 's Nachts pieker je over een dystopische toekomst en lig je wakker met hartkloppingen. Meer en meer burgers ervaren net zoals jij een ongerustheid die ze niet goed kunnen plaatsen, een angst die gelinkt is aan verlies van controle en onzekerheid over de toekomst. Sinds kort bestaat er zelfs een term voor deze psychische toestand: wat jij hebt, is een klimaatdepressie. ▶

Je recycleert, gebruikt het openbaar vervoer... maar het is niet genoeg. Het heeft geen zin. De media blijven onheilsberichten uitzenden.

Deel uitmaken van een gemeenschap die samen ten strijde trekt, is het beste middel tegen klimaatwanoop.



**MANU BUSSCHOTS,
KLIMAAT THERAPEUT**

Ik wil verbondenheid creëren en organiseer gesprekken waarin mensen elkaar aansporen om hun eigen ecologische voetafdruk te verminderen'

waarin mensen elkaar aansporen om hun eigen ecologische voetafdruk te verminderen. Ik was meteen gewonnen voor het idee om zelf ook zulke klimaatgesprekken te beginnen en zo mensen te helpen bij het maken van milieuvriendelijke keuzes. Zeker omdat er ook steeds vaker mensen met eco-angst naar mijn praktijk komen. Onderzoek wijst uit dat drie kwart van de bevolking lijdt aan klimaatbezorgdheid, vooral jongeren. Je ziet de laatste jaren wel een psychologische trendbreuk. Mensen associëren klimaatverandering niet langer alleen met uitgemergelde ijsberen of smeltende poolkappen - die ben je zo weer vergeten - maar ook met extreem weer. We zullen de komende jaren almaar meer te maken krijgen met droogte, hitte, stormen en mislukte oogsten, waardoor die neerslachtige gevoelens natuurlijk nog vaker zullen voorkomen. In de workshops die ik organiseer, focussen we ons op de invloed die je zelf kunt hebben. Het is duidelijk dat er veel behoefte is aan dit soort van duiding: we zijn drie jaar geleden begonnen met zestien geïnteresseerden, vandaag zitten we inmiddels al aan duizend deelnemers op veertig verschillende plaatsen."

PREKEN WERKT AVERECHTS

Busschots heeft een punt. Maar is het niet extreem moeilijk om goede voornemens - stoppen met vliegen, vlees eten, autorijden - vol te houden als je na de therapie weer in je eentje thuiszit? Je hebt daarnaast ook weinig tot geen controle over het gedrag van je burens, je vrienden of de politici die in jouw naam in de regering zetelen. Ook al doe je je uiterste best, deel je verontrustende berichten op sociale media en ga je betogen voor het milieu: we worden steeds opnieuw overrompeld door het gevoel dat één persoon de klimaatverandering nooit kan stoppen. Alles wat we doen, is een druppel op een hete plaat. Misschien zien we daarom dat de slinger zo vaak doorslaat naar een overdreven vorm van wanhopig fanatisme, zoals de neiging om zo veel mogelijk mensen te bekeren tot het veganisme. Helemaal heeft dat soort prekerig gedrag een averechts effect. De meeste mensen gruwen van opdringerige evangelisten. Als je effectief impact wilt hebben, is preken

dan ook de slechtst mogelijke manier om je doel te bereiken. Verschillende wetenschappers zijn tot de conclusie gekomen dat er maar één methode is om van je klimaatdepressie af te komen en dat is in je eigen omgeving een blijvende verbondenheid zoeken met gelijkgestemden. **Margaret Klein Salamon** is psychologe en oprichter van *Climate Mobilization Initiative*. Haar stokpaardje is dat er miljoenen manieren zijn om klimaatopwarming aan te pakken, net zo veel als er mensen zijn. Één activist kan het hele probleem niet oplossen, maar hoe meer mensen hun steentje bijdragen, hoe dichter het doel in zicht komt. Een journalist kan stukken schrijven over ecologische dilemma's. Een moeder kan de schooldirecteur inspireren om een recyclingstraat aan te leggen. Een winkeluitbater kan beslissen om niet langer plastic verpakkingen te gebruiken. Een chef kan zich voornemen om te koken volgens de *zero waste* filosofie. Van daaruit vertrekken dan kleine tentakels van bewustzijn, die anderen er misschien ook toe aanzetten om actie te ondernemen. Op die manier kan uiteindelijk een globaal bewustzijn gecreëerd worden dat zich als een positief virus verspreidt. Meer en meer sociologen en onderzoekers wijzen erop dat we van een individualistische samenleving moeten evolueren naar kleine gemeenschappen, waar we ons begrepen voelen en waar we met gelijkgestemden een bijdrage kunnen leveren aan het grotere geheel. Je voelt je dan niet langer eenzaam, maar gedragen, waardoor neerslachtigheid en stress minder impact hebben op je gemoed. Deel uitmaken van een gemeenschap die samen ten strijde trekt, is het beste middel tegen wanhoop, wat de uiteindelijke uitkomst ook moge zijn. ▶

Het verdriet van de klimaatwetenschapper

Hoe gaan wetenschappers om met klimaatangst? Op de site isthisshowyoufeel.com werden 43 getuigenissen verzameld van klimaatwetenschappers van over de hele wereld. Ze dienden elk een handgeschreven brief in met daarin hun grootste bekommernissen en af en toe een hoopvolle noot. Enkele fragmenten:

- "Ik voel me gefrustreerd dat ik zelfs mijn beste vrienden en dichtste familieleden niet kan overtuigen dat we ons als gemeenschap verschrikkelijk onverantwoordelijk gedragen. Onze kinderen en kleinkinderen zullen de prijs betalen. Voelen we dan echt geen medeleven voor zij die na ons komen?" (DR. ANNA HARPER, EXETER)
- "Soms heb ik deze droom. Ik ga wandelen en ontdek een afgelegen boerderij die in brand staat. Uit het bovenste raam roepen kinderen om hulp. Ik bel de brandweer, maar ze komen niet, omdat een gek hen blijft vertellen dat het vals alarm is. De situatie wordt

erger en erger, maar ik kan de brandweer niet overtuigen om te komen." (PROFESSOR STEFAN RAHMSTORF, POTSDAM)

- "Er zijn genoeg toegewijde mensen die ervoor kunnen zorgen dat er verandering komt. Ik ben altijd hoopvol. Maar een stijging van 4 tot 5°C zal voor ons een grote uitdaging vormen om te overleven." (DR. JIM SALINGER, AUCKLAND)
- "Het voelt alsof niemand luistert. Oké, ja, sommige mensen luisteren, maar onze leiders blijven potdoof: ze nemen beslissingen die ons allemaal zullen beïnvloeden." (DR. HELEN MCGREGOR, ACTON, AUSTRALIË)
- "Als een echte optimist heb ik er vertrouwen in dat we het klimaatprobleem kunnen oplossen. Het vormt een gigantische uitdaging die een grote internationale samenwerking vraagt. Het zou een katalysator kunnen zijn die ervoor zorgt dat mensen zich op globaal vlak veel meer met elkaar verbonden voelen." (PROFESSOR PETER COX, EXETER)

KRISTOF CALVO, GROEN
'Een jonge generatie toont ons de weg. We hoeven dus niet te wanhopen. Integendeel. De tijd is kort, maar de mogelijkheden zijn groot'

