



Handvatten voor behandelaars

Toolkit klimaatpsychologie

Foto: E. Rabé

- Deel 1: Klimaatpsychologie begrijpen
- Deel 2: De therapeutische basishouding
- Deel 3: De behandeling in een notendop
- Deel 4: Handvatten per behandeldoel

Christof Abspoel, Sara Helmink & Marieke Siefert

Redactie Iris Weijman

Klimaatpsychologie.com



verbinden - verhelderen - vergroenen

Inhoudsopgave

Woord vooraf	5
--------------------	---

DEEL 1 KLIMAATPSYCHOLOGIE BEGRIJPEN

Wat zijn klimaatgerelateerde psychische klachten? 10

Gezonde eco-emoties.....	10
Angst- en spanningsklachten.....	11
Stemmingsklachten & rouw	12
Zelfbeeldproblematiek.....	12
Interpersoonlijke problematiek	13
Achtergrondgevoelens	13
Enkele termen uit het eco-lect.....	14
Behandeling, begeleiding of coaching?	18

Basiskennis over de klimaatcrisis 19

Natuurwetenschappelijk	19
Biologisch	21
Maatschappelijk.....	22
Psychologisch.....	24



DEEL 2 DE THERAPEUTISCHE BASISHOUDING

De 'wounded healer': therapeutische basishouding27

Rolverdeling & draagkracht.....27

Eigen coping van de therapeut29

Een open ruimte33

Mentaliseren kun je leren39

Motiveren 41

DEEL 3 DE BEHANDELING IN EEN NOTENDOP

De behandeling in een notendop..... 43

Casusconceptualisatie..... 43

Behandeldoelen.....44

Behandelproces 45

G-schema van eco-pijn 47

Werken met een signaleringsplan.....52

Hulp bij emotieregulatie52

Systemisch werken en andere behandelvormen55

Groepsbehandeling55

Systemische factoren en interventies55

Ander type begeleiding 61



DEEL 4 HANDVATTEN PER BEHANDELDOEL

Behandeldoel 1. Herken je reflexen.....63

Window of tolerance63

Persoonlijke kleuring: kerncognities..... 66

Schema's herkennen..... 67

Behandeldoel 2. Omarm je emoties..... 69

Acceptatie (erkenning) van de situatie..... 69

Behandeldoel 3. Verminder het piekeren.....73

Denkfouten & doembeelden73

Interventies voor storende gedachten75

Behandeldoel 4. Waarden-vol leven: verbinden, verdiepen, veranderen 78

Barrières: perfectionisme en andere ongemakken..... 78

Verbinden 79

Verdiepen 83

Veranderen 83

De weg vinden: sociale kaart van de klimaatbeweging 87

Behandeldoel 5. Oefen compassie 89

(Zelf)compassie: een kwestie van (groen) doen 89

Zelfspraak 90

Tot slot92





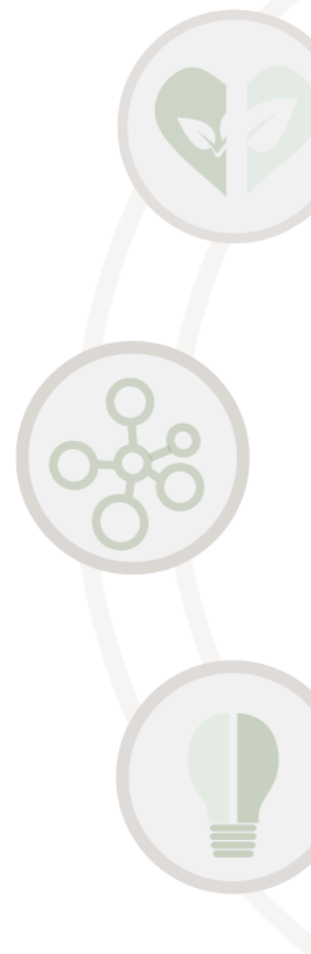
Woord vooraf

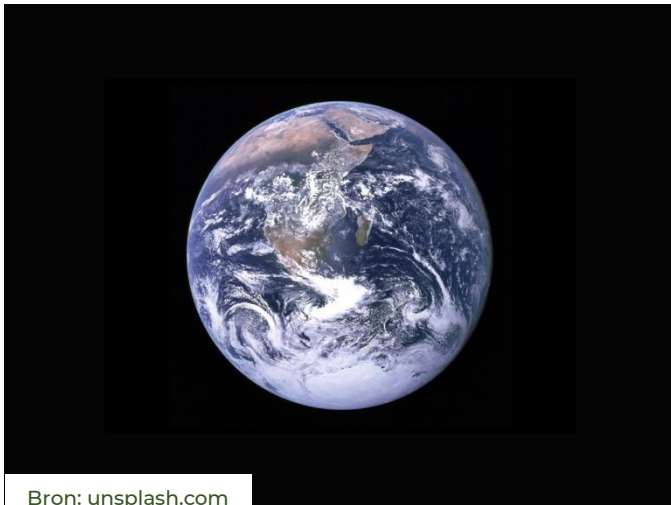
Deze toolkit is voor de behandelaar die zich afvraagt hoe te werken met mensen die last hebben van klimaatgerelateerde psychische klachten. Dit gaat zowel om cliënten die zich primair met klimaatgerelateerde klachten aanmelden, als om cliënten bij wie dit slechts één van de zaken is die in de loop van een behandeling ter sprake komt. Het is een practice based toolkit, waarbij gebruik is gemaakt van behandelvormen die al breed in andere contexten binnen de GGZ worden toegepast (zoals cognitieve gedragstherapie, cliëntgerichte psychotherapie, Acceptance & Commitment Therapy en interpersoonlijke therapie).

Deze toolkit bestaat uit vier delen, die ook los van elkaar te lezen zijn. Er wordt aandacht besteed aan het kader van de klimaatpsychologie en de benodigde kennis over klimaatproblematiek (deel 1), de attitude van de therapeut, hoe je als therapeut goed voor jezelf zorgt en het signaleren en in kaart brengen van de klimaatgerelateerde klachten (deel 2) en aan de behandeling (deel 3 en 4).

We hopen hiermee een eerste aanzet te geven tot de verdere ontwikkeling van dit vakgebied en inspiratie en handvatten te bieden aan therapeuten die nu in de (klinische) praktijk werkzaam zijn. Daarbij hopen we dat de lezer zal ontdekken dat ‘mensen met klimaatgerelateerde psychische klachten’ geen specifieke, exotische doelgroep vormen, maar dat dit mensen betreft die we nu al voortdurend tegenkomen – zowel binnen als buiten de spreekkamer.

Het document is met opzet relatief kort en overzichtelijk gehouden. Het is dan ook niet bedoeld als een volledige cursus, maar als een handreiking om de





Bron: unsplash.com

onbekend voorkomen, kun je gerust links laten liggen óf je kunt uit nieuwsgierigheid één van de referenties volgen om je verder te verdiepen.

therapeutische kennis en vaardigheden die je al bezit óók op dit gebied effectief te kunnen gebruiken. Wij gaan ervan uit dat je je bij het lezen vooral zult laten aanspreken door de kaders en technieken die je al (een beetje) kent. Technieken die je

We hopen met deze toolkit het leven in deze complexe tijd van klimaatcrisis iets behapbaarder te maken – zowel voor de behandelaar als voor de cliënt. We hebben hierin niet alle wijsheid in pacht, we zijn allemaal lerend in dit vakgebied van klimaatpsychologie. We willen enkel suggesties aanleveren om het therapeutische proces wat te ordenen.

We stellen deze toolkit kosteloos ter beschikking op klimaatpsychologie.com en zullen deze van tijd tot tijd updaten. Wil jij als lezer/professional iets verbeteren aan deze toolkit? Schroom niet om contact op te nemen via info@klimaatpsychologie.com.

Oktober 2022 (bijgewerkte versie 1.3 dd. 17-1-2025)

Christof Abspoel - Iris Weijman – Marieke Siepert – Sara Helmink

Stichting Klimaatpsychologie



DEEL 1 KLIMAATPSYCHOLOGIE BEGRIJPEN





Wat is klimaatpsychologie?

Klimaatpsychologie is zowel een wetenschap, een praktijk als een beweging. Globaal gezien houdt klimaatpsychologie zich bezig met de volgende vragen:

1. Welke psychologische effecten heeft de klimaatcrisis? Tot welke emoties, gedachten en gedragsneigingen leidt deze bij mensen?
2. Hoe zijn onze huidige reacties vanuit algemene psychologische processen te begrijpen?
3. Hoe kunnen we inspelen op deze processen, om mensen te helpen om effectief en veerkrachtig op de klimaatcrisis te reageren?

Van deze punten is momenteel vooral de rol van emoties nog onderbelicht in het maatschappelijke discours. Gedachten krijgen wel enige aandacht in de

mediaberichtgeving over de klimaatcrisis (met name als het erover gaat hoe meningen zich verhouden tot feiten). Het belang van emoties, als drijvende kracht achter menselijk gedrag, krijgt echter nog onvoldoende aandacht.

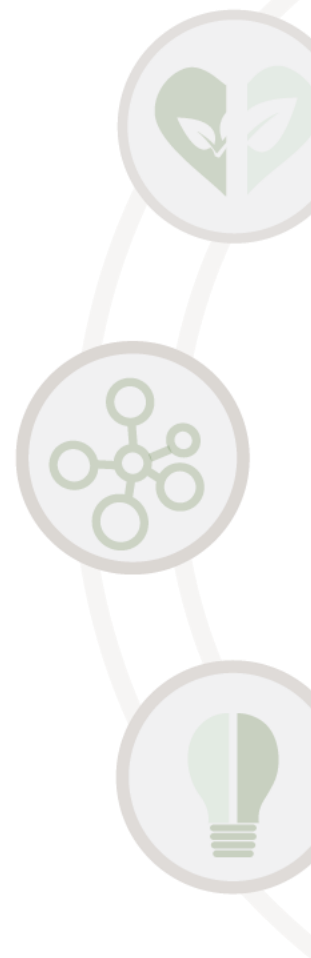
De genoemde vragen kunnen zowel op individueel niveau als op collectief niveau benaderd worden. De inzet van klimaatpsychologie kan bijvoorbeeld zijn om een afzonderlijke persoon te helpen zich veerkrachtiger tot de

klimaatcrisis te verhouden, om een organisatie te helpen meer daadkracht te tonen of om een helpende dialoog in de gehele samenleving te bevorderen. De

“

Klimaatpsychologie is zowel een wetenschap, een praktijk als een beweging.

”

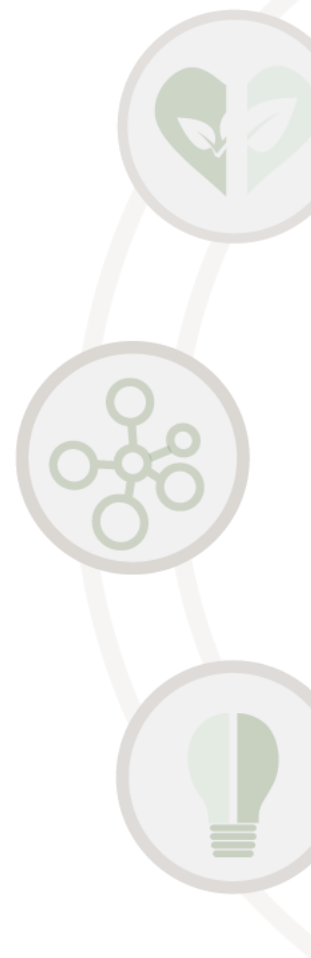


klinische tak, waar het in deze toolkit om draait, is dus slechts één van de aspecten van klimaatpsychologie.

In verschillende landen zijn er organisaties waarin klimaatpsychologen hun krachten bundelen, zoals in:

- Nederland: [Klimaatpsychologie Alliantie](#) en [Stichting Klimaatpsychologie](#)
- Duitsland: <https://www.psychologistsforfuture.org/>
- Verenigd Koninkrijk: <https://www.climatepsychologyalliance.org>

Een overzicht van meer organisaties rondom klimaatpsychologie is te vinden op: <https://psyfuture.org/>





Wat zijn klimaatgerelateerde psychische klachten?

Gezonde eco-emoties

Zo'n driekwart van de mensen heeft zorgen over klimaatverandering (CBS).¹ Zij ervaren bijvoorbeeld angst, somberheid of woede als ze geconfronteerd worden met het uitsterven van dieren en planten, extreme weersomstandigheden of het

menselijk lijden dat hier het gevolg van is. Dergelijke gevoelens zijn normaal en passend bij de situatie. Vaak volstaat het om hier ruimte voor te maken en de gevoelens te delen in de eigen sociale omgeving.

Voor sommige mensen zijn deze emoties echter zo overweldigend, dat zij er geen raad mee weten. Wanneer iemand langdurig vastloopt in de omgang met de eigen gedachten en emoties rond de klimaatcrisis, is er sprake van klimaatgerelateerde psychische klachten.² Grofweg

“

Grofweg kunnen klachten de volgende vormen aannemen:

Angst- en spanningsklachten
Stemmings- en rouwklachten
Zelfbeeldproblematiek
Interpersoonlijke problematiek

”

¹<https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2021/22/drie-kwart-nederlanders-maakt-zich-zorgen-over-gevolgen-klimaatverandering>

² We weten nog weinig over de mate waarin klimaatgerelateerde psychische klachten voorkomen en welke groepen hiervoor vatbaar zijn. Uit wetenschappelijk onderzoek komen de volgende bevindingen, hoewel deze niet allemaal even robuust zijn: Veel voorkomende zorgen zijn zorgen over levensonderhoud, toekomstige generaties, post-apocalyptische toekomsten en het gebrek aan reactie op klimaatverandering. Mensen hebben doorgaans meer zorgen als zij beschikken over voldoende kennis van de klimaatcrisis en niet volledig in beslag worden genomen door andere zorgen. Er is een verhoogd risico op psychische klachten bij mensen met maatschappelijke rollen waarin zij voortdurend actief bezig zijn met de klimaatcrisis (zoals klimaatactivisten). Het van nabij



kunnen deze klachten de volgende vormen aannemen:

1. Angst- en spanningsklachten
2. Stemnings- en rouwklachten
3. Zelfbeeldproblematiek
4. Interpersoonlijke problematiek

Hieronder zal verder op de verschillende categorieën worden ingegaan.

1. Angst- en spanningsklachten

De klimaatcrisis roept allerlei concrete (en vaak ook reële) angsten op: bijvoorbeeld de angst voor overstromingen, waterschaarste, verdere verarming van de biodiversiteit en internationale conflicten. Sommige doemscenario's zijn zeer persoonlijk: bijvoorbeeld de angst om als gevolg van de klimaatcrisis niet langer het eigen gezin te kunnen onderhouden. Andere angsten hebben meer betrekking op macroniveau: angst voor het einde van onze beschaving of van het leven op aarde.

Dergelijke angstklachten kunnen uitmonden in wat we 'pre-traumatische stressklachten' noemen:³ iemand ziet de doemscenario's zo levendig voor zich, dat ze *nu* al een hevige emotionele impact hebben. Omdat deze gevoelens zo naar zijn, ontwikkelt zich vaak een copingstrategie om de angsten te bezweren. Bijvoorbeeld om triggers (zoals het nieuws) koste wat het kost te vermijden. Of juist om zoveel mogelijk informatie te verzamelen, voortdurend te piekeren en

meemaken van de negatieve gevolgen van klimaatverandering vergroot de kans op klimaatgerelateerde psychische klachten. Sommige demografische factoren kunnen invloed uitoefenen op de specifieke inhoud van de zorgen: mensen met egalitaire opvattingen hebben bijvoorbeeld meer zorgen om post-apocalyptische scenario's, en mensen in Westerse landen zien klimaatverandering eerder als een toekomstige dreiging dan als een actuele crisis. Zie voor deze en andere bevindingen de recente literatuur-review van Catriona Soutar en Anne P. F. Wand (2022): *Understanding the Spectrum of Anxiety Responses to Climate Change: A Systematic Review of the Qualitative Literature*

³ Het betreft een woordspeling op de meer ingeburgerde term 'post-traumatische stress'. Bij post-traumatische stress lijdt iemand onder een trauma in het verleden, bij pre-traumatische stress onder de anticipatie van een trauma in de toekomst.



over de eigen grenzen te gaan in het zoeken naar een oplossing. Ook kan iemand last krijgen van dwangklachten in engere zin (dwanghandelingen en dwanggedachten). Deze copingstijlen kunnen vervolgens weer leiden tot burn-out of somatische klachten.

2. Stemmingsklachten & rouw

Bij stemmingsklachten rond de klimaatcrisis staan gevoelens van verdriet, machteloosheid en hopeloosheid centraal. Deze gaan gepaard met gedachten als: ‘Het is hopeloos, dus waarom zou ik nog iets proberen te doen?’ Door gevoelens van hopeloosheid kan iemand vervolgens ook vervreemd raken van het dagelijks leven en alledaagse handelingen en contacten als betekenisloos gaan ervaren.

Stemmingsklachten in de context van de klimaatcrisis kunnen gepaard gaan met dezelfde symptomen die we ook bij andere stemmingsklachten kennen, zoals concentratieproblemen, verminderde eetlust, slaapproblemen, vermoeidheid en gedachten over de dood. Vaak hebben de klachten echter een mild karakter en sluimeren ze op de achtergrond, enigszins vergelijkbaar met klassieke dysthymie. Zulke klachten kunnen beter worden omschreven als ‘milieumelancholie’ dan met de mediagenieke term ‘klimaatdepressie’. Ook deze mildere stemmingsklachten kunnen echter een grote invloed op iemands leven hebben, omdat ze de achtergrond vormen van alle andere ervaringen.

3. Zelfbeeldproblematiek

Zelfbeeldproblematiek doet zich voor wanneer iemand zichzelf voornamelijk als deel van het probleem ziet en niet of nauwelijks als deel van de oplossing. De klimaatcrisis kan dan leiden tot zelfverwilt en zelfbestraffing en gevoelens van schaamte en schuld. Hierdoor kan het een taboe worden om nog ergens van te genieten of trots te zijn op zichzelf. Ook het gevoel niet slim of competent genoeg te zijn, kan worden getriggerd door de complexiteit van de klimaatcrisis.



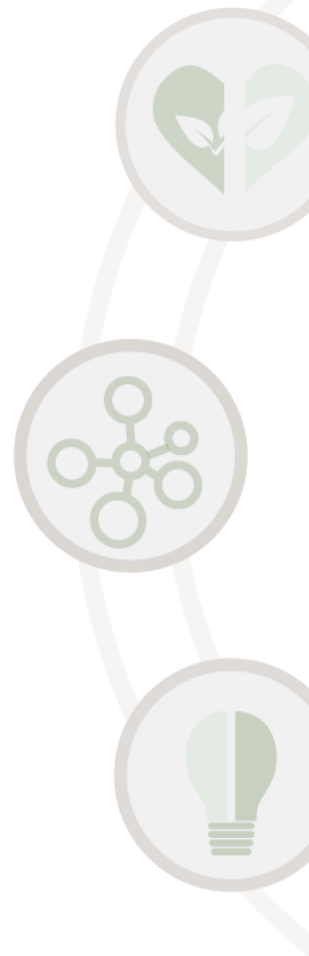
4. Interpersoonlijke problematiek

In sommige gevallen wijst iemand juist vooral zijn medemensen als daders aan. Het is moeilijk te verdragen als de urgentie die iemand zelf ervaart niet gedeeld lijkt te worden door anderen. Iemand kan zich dan bijvoorbeeld in de steek gelaten voelen door politici of door kennissen die leven alsof er niks aan de hand is. Pijnlijker wordt het nog als iemand zich in de steek gelaten voelt door hechtingsfiguren, rolmodellen of steunpilaren, zoals ouders, leraren, siblings, een partner of goede vrienden. Dit kan leiden tot een activering van het hechtingssysteem en diepgaande gevoelens van verdriet, eenzaamheid en paniek.

Achtergrondgevoelens

Het kan bij alle psychische klachten, maar bij klimaatgerelateerde klachten in het bijzonder, verhelderend zijn om onderscheid te maken tussen ‘voorground-emoties’ en ‘achtergrondgevoelens’⁴. ‘Voorground-emoties’ komen en gaan binnen een kort tijdsbestek, en zijn vaak te relateren aan specifieke triggers. Achtergrondgevoelens worden niet (alleen) getriggerd door specifieke situaties,

⁴ ‘Achtergrondgevoelens’ is een vrije vertaling van het begrip Existential feelings van de hedendaagse filosoof Matthew Ratcliffe. Hij heeft dit begrip onder meer gebruikt om licht te werpen op de beleving van depressie: Experiences of depression: A study in phenomenology (2016).



maar zijn op de achtergrond sluimerend aanwezig. Ze vormen de achtergrond waartegen voorgrond-emoties verschijnen. Als iemand bijvoorbeeld het idee heeft dat 'de natuur stervende is', wordt dit idee met de bijbehorende belevingen niet alleen geactiveerd wanneer hij ergens een omgehakte boom



Bron: unsplash.com

ziet liggen, maar voortdurend: alle natuur om hem heen verschijnt aan hem als 'stervende'. Het uitgangspunt kleurt alle waarnemingen. Dit is een sterk vervreemdende ervaring; de werkelijkheid van het huidige moment wordt als min-of-meer doods en afwezig ervaren.

Achtergrondgevoelens zijn moeilijker onder woorden te brengen dan voorgrond-emoties, juist omdat ze zo op de achtergrond liggen. Een vis ziet niet het water waarin hij zwemt. Geduldig samen onderzoeken, en eventueel een korte psycho-educatie over het fenomeen 'achtergrondgevoelens', kan helpen om ook deze gevoelens in beeld te krijgen.

Enkele termen uit het eco-lect⁵

Hieronder worden kort enkele termen besproken, die gebruikt worden om ervaringen en psychische moeilijkheden rond de klimaatcrisis te omschrijven. Sommige van deze termen komen geregeld terug in deze toolkit en zijn mogelijk handig om te gebruiken in de spreekkamer. Het is altijd makkelijker om ergens over te spreken als je er taal voor hebt. Het kan zijn dat cliënten deze termen

⁵ Een aantal van deze termen zijn ontwikkeld door de Groene Kliniek, een initiatief van theatergroep Gouden Haas. De Groene Kliniek organiseert projecten op het grensvlak van theater en psychologie, waaronder een gelijknamige podcast, het aanbieden van psychologische klimaat-consulten op evenementen en het ontwikkelen van een 'Groene DSM'.



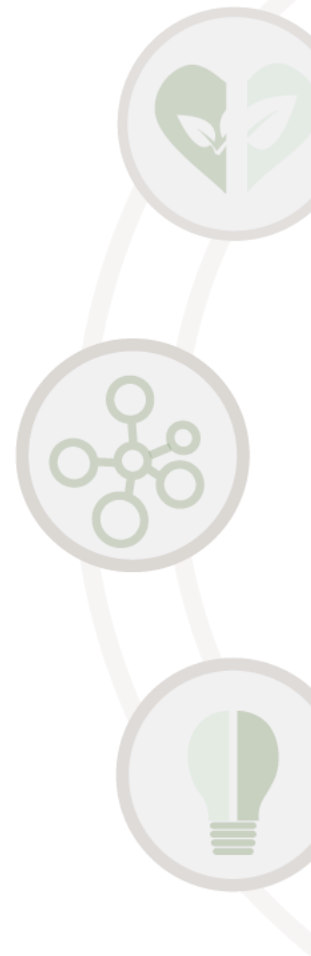
gebruiken en dan is het ook verstandig om te vragen wat ze er precies mee bedoelen.

- **Eco-emoties** kunnen beschouwd worden als een gezonde, passende reactie op de situatie. Dit geldt ook als de emoties heftig zijn, want het gaat om een heftige situatie.
 - **Eco-emoties** worden soms gespecificeerd: ‘eco-woede’, ‘eco-schaamte’, ‘natuur-rouw’, ‘milieu-melancholie’, etc. Ook de term ‘**eco-pijn**’ wordt vaak gebruikt.
 - Bij **eco-schaamte** wordt vaak, soms serieus en soms op speelse wijze, gespecificeerd waar iemand zich voor schaamt: zo ontstaan termen als ‘avocadoschaamte’ en ‘vliedschaamte’, ‘baarschaamte’ (de schaamte voor het krijgen van kinderen in de huidige omstandigheden) of ‘leefschaamte’.
 - Aan de andere kant kunnen ook positieve emoties onderscheiden worden, zoals ‘**treintrots**’.
 - **Landschapspijn**⁶ is een eco-emotie die betrekking heeft op de relatie tussen de persoon en het landschap. Landschapspijn kan bijvoorbeeld ervaren worden door iemand die de omgeving waarin zij is opgegroeid onherkenbaar heeft zien veranderen. Landschapspijn kan ook betrekking hebben op een ontwikkeling die nu gaande is; bijvoorbeeld hoe de planten in iemands directe omgeving er jaar na jaar minder goed bij staan en hoe de hoeveelheid bijen en vogels er afnemen.
- **Klimaatgerelateerde psychische klachten** zijn de klachten die iemand kan ontwikkelen als het niet lukt om op gezonde wijze met deze eco-emoties om te gaan. Iemand kan bijvoorbeeld verstrikt raken in een patroon van vermijding, passiviteit, over-activiteit of piekeren. Hieronder worden nog enkele termen genoemd die soms zijn gebruikt om zulke psychische klachten aan te duiden:

⁶In het Engels is hiervoor de ‘solastalgia’ geïntroduceerd.



- **Klimaatdepressie** is een term die het een tijdlang goed heeft gedaan in de media. Het is echter een ietwat verwarrende term, omdat datgene wat een 'klimaatdepressie' wordt genoemd niet per sé overeenkomt met het beeld van een depressie zoals beschreven in de DSM 5.
- **Klimaatangst⁷ of eco-angst⁸** ('climate-anxiety' of 'eco-anxiety') betreft het lijden onder een chronische angst voor doemscenario's rond milieuschade of de ecologische crisis en is onder andere door de APA omschreven als fenomeen.
- **Klimaatspagaat** is een leuke, speelse term om te gebruiken: dit gaat om het zoeken van een balans tussen de eigen verlangens en de toekomst van de leefomgeving. Enerzijds wil ik vliegen naar Bali, anderzijds wil ik een 'goede voorouder' zijn door overbodige broeikasgassen te voorkomen. De klimaatspagaat gaat dus over reële dilemma's: aan beide kanten van de streep staat iets waardevols en je kunt het niet allemaal tegelijk hebben.



⁷ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8499625/>

⁸ <https://www.apa.org/news/press/releases/2017/03/mental-health-climate.pdf>

Het wiel van klimaatemoties

Een handig hulpmiddel om in gesprek te zijn is door middel van het Wiel van klimaatemoties. Dit wiel is ontstaan door onderzoek van de Finse Klimaatpsycholoog Panu Pikhala in 2022. Hij heeft categorieën gevonden en deze zijn in een tool uitgewerkt en in vele talen vertaald op de website: <https://www.climatementalhealth.net/resources>

Je kunt bijvoorbeeld vragen: Welk gevoel (in relatie tot de klimaatcrisis) ervaar jij vandaag?



Bron: <https://www.climatementalhealth.net/resources>

Behandeling, begeleiding of coaching?

Spreekt men als het om klimaatgerelateerde psychische klachten gaat over behandeling, begeleiding, coaching of is een andere term meer van toepassing? In de huidige toolkit wordt voor 'behandeling' gekozen, omdat dit document handvatten biedt voor die gevallen, waarin iemand vastloopt in zijn omgang met de klimaatcrisis en de bijbehorende emoties. Er zijn echter ook situaties denkbaar waarin iemand geen psychische klachten heeft, maar wel behoefte heeft aan begeleiding in de omgang met eco-emoties. Of situaties waarin iemand redelijk gezond door het leven gaat, maar behoefte heeft aan wat

begeleiding om, oog in oog met de klimaatcrisis, meer volgens haar waarden te leven. Dan is eerder begeleiding of coaching van toepassing, die buiten de GGZ geboden kan worden.

“

In alle situaties is normaliseren van groot belang: we proberen de eco-emoties niet te pathologiseren of weg te maken, maar iemand de holding en handvatten te geven om hier op een veerkrachtige manier mee om te kunnen gaan.

”

In alle situaties is normaliseren van groot belang: we proberen de eco-emoties niet te pathologiseren of weg te maken, maar iemand de holding en handvatten te geven om hier op een veerkrachtige manier mee om te kunnen gaan. In alle gevallen wordt erop ingezet dat de cliënt deze gevoelens tijdens en na de therapie

niet alleen blijft dragen, maar deze ook elders met naasten en/of gelijkgestemden weet te delen.





Basiskennis over de klimaatcrisis

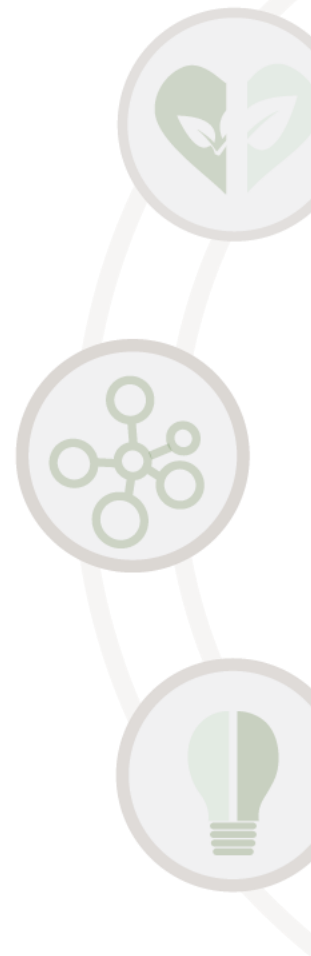
Het is nuttig om als psycholoog enige basiskennis te hebben van de ecologische en maatschappelijke factoren die een rol spelen in de klimaatcrisis.

Tegelijkertijd is het ook nodig om hier bescheiden in te zijn en jezelf niet te overvragen. De klimaatcrisis raakt immers aan zo ongeveer elk vakgebied dat er bestaat en het is ondoenlijk om van al die gebieden substantiële kennis te hebben. Om de worstelingen van cliënten te kunnen plaatsen en serieus te nemen, is het wel handig om over de volgende basiskennis te beschikken.

Natuurwetenschappelijk

- **Wat is het broeikaseffect?** Het broeikaseffect is een natuurlijk effect. Zonder broeikaseffect zou de aardse atmosfeer veel sneller warmte verliezen en zou het een stuk kouder zijn. Broeikasgassen (zoals CO₂, methaan en lachgas) houden een deel van de warmte die de aarde uitzendt naar het heelal vast. Broeikasgassen zijn dus te beschouwen als een dekentje dat om de aarde ligt. De gemiddelde temperatuur op aarde zou zonder natuurlijk broeikaseffect -18 °C zijn. Gelukkig is het door het natuurlijk broeikaseffect gemiddeld zo'n +15 °C (een verschil van 33 °C).⁹
- **Waarom neemt het broeikaseffect toe?** Het broeikaseffect wordt sterker naarmate er meer broeikasgassen in onze atmosfeer zijn. De hoeveelheid broeikasgassen in onze atmosfeer neemt snel toe sinds het begin van de industrialisatie, en in versneld tempo sinds halverwege de 20^e eeuw. Dit wordt veroorzaakt door menselijke activiteiten zoals industrie, transport en veeteelt.

⁹ Voor een laagdrempelige uitleg over het broeikaseffect, zie:
<https://www.vpro.nl/programmas/tegenlicht/lees/artikelen/2022/enst-jan-kuiper-Klimaatverandering--de-belangrijkste-begrippen-uitgelegd-.html>



- **Hoelang blijven broeikasgassen in de lucht?** De effecten van broeikasgassen op de temperatuur kennen een zekere vertraging. Bovendien blijven broeikasgassen tientallen jaren tot wel meer dan honderd jaar in de lucht. Dit betekent concreet: als je wil dat de opwarming stopt, moet je lang van tevoren de juiste acties ondernemen.
- **Hoeveel is de temperatuur van de aarde al gestegen?** De temperatuur op aarde is sinds 1850 al zo'n 1,2 °C gestegen.¹⁰ Belangrijk om hierbij op te merken is dat deze stijging niet gelijk verdeeld wordt over het aardoppervlak. De continenten warmen bijvoorbeeld veel sneller op dan de oceanen. In Nederland is de temperatuur sinds 1850 al zo'n 2 °C gestegen, aanzienlijk meer dan het wereldwijde gemiddelde.¹¹
- **Hoeveel mag de temperatuur van de aarde stijgen?** Een stijging van maximaal 1,5 °C (inclusief de 1,2 °C die we al achter de rug hebben) is de aanbeveling van wetenschappers op dit gebied, om al te schadelijke klimaatverandering te voorkomen.
- **Wat gebeurt er als we daar overheen gaan?** Wanneer de temperatuurstijging die grens van 1,5 °C overschrijdt, stijgt het risico dat we tipping points bereiken: viciieuze cycli die de opwarming van de aarde versnellen. Tipping points zijn onder andere het instorten van de Groenlandse en West-Antarctische ijskap (met op lange termijn meters zeespiegelstijging), het afsterven van koraalriffen (biodiversiteits-hotspot sterft af) en het ontdooien van permafrost (waarbij weer veel nieuwe broeikasgassen worden uitgestoten).¹²

¹⁰ Climate Change 2021. The physical science basis; 6th rapport part 1 IPCC intergovernmental panel on climate change.

¹¹ <https://www.knmi.nl/over-het-knmi/nieuws/nederland-warmt-ruim-2-keer-zo-snel-op-als-de-rest-van-de-wereld>

¹² <https://www.theguardian.com/environment/2022/sep/08/world-on-brink-five-climate-tipping-points-study-finds>



- **Wat voor gevolgen heeft de opwarming van de aarde voor ons?** Bij schadelijke klimaatverandering kan gedacht worden aan overstromingen, hittegolven, droogtes en andere natuurrampen. Doordat weersystemen zich grilliger en onvoorspelbaarder gedragen, wordt het moeilijker erop te anticiperen en op in te spelen.
- **En hoe zit het met stikstof?** Doordat de cycli van koolstof en stikstof gedeeltelijk verbonden zijn, heeft stikstof ook enig effect op klimaatverandering. De belangrijkste problematiek rond stikstof betreft echter de invloed van een teveel aan stikstof op bodemkwaliteit, natuur en biodiversiteit.

Biologisch

- **En hoe zit het met de biodiversiteitscrisis?** De biodiversiteitscrisis is deels verweven met de klimaatcrisis en heeft deels andere oorzaken, zoals ontbossing, vervuiling en het gebruik van pesticiden.
- **Hoe heeft klimaatverandering invloed op biodiversiteit?** De invloed van klimaatverandering op dieren en planten is groot. Ineens bevinden allerlei soorten zich in een andere leefomgeving dan waarin ze oorspronkelijk geëvolueerd waren. We zien dat soorten als gevolg van de opwarming opschuiven richting de polen. Dit is een fragiel en onvoorspelbaar proces, omdat soorten ook onderling sterk afhankelijk zijn.
- **Hoeveel biodiversiteit zijn wij verloren?** In Nederland is 85% van de biodiversiteit (dier- en plantensoorten) verdwenen tussen het jaar 1900 en nu. We hebben dus nog 15% over.¹³

¹³ Balans van de leefomgeving 2020. Burger in zicht, overheid aan zet. Planbureau voor de Leefomgeving.



Maatschappelijk

- **Wat zijn de beleidsdoelen momenteel?** Het advies van de meeste klimaatwetenschappers is te streven naar een opwarming van maximaal 1,5 °C. Daarom is het beperken van de opwarming tot 1.5 °C ook als streven opgenomen in het Parijs-akkoord opgenomen, met daarnaast als afspraak de opwarming sowieso ruim onder de 2 °C te houden.
- **Welke effecten zijn te verwachten van het huidige beleid van overheden en bedrijven?** Met het huidige beleid is niet te verwachten dat de stijging onder de 2 °C blijft. Zelfs als alle concrete beloftes die zijn gedaan, werden waargemaakt, bleven we nog niet onder de 2 °C. Waarschijnlijker is dat we rond de 3 °C opwarming uitkomen.¹⁴
- **Wie is verantwoordelijk voor het oplossen van dit probleem?** Een groot probleem in het oplossen van de klimaatcrisis is de diffusie van verantwoordelijkheid. Overheden, bedrijven en burgers wijzen naar elkaar en ook activisten zijn het er vaak over oneens uit welke hoek de oplossing moet komen. Ook hebben verschillende landen de neiging naar elkaar te wijzen. Een mooie theatervoorstelling over deze diffusie van verantwoordelijkheid is *De zaak Shell*, gratis online te bekijken.¹⁵ Bedrijven en overheden hebben pogingen gedaan om burgers te wijzen op hun verantwoordelijkheid voor het verminderen van hun gebruik van broeikasgassen. Sommige van die pogingen zijn deel geworden van ons alledaagse taalgebruik. Denk bijvoorbeeld aan de overheids-slogan ‘een beter milieu begint bij jezelf’ of aan de term ‘ecologische voetafdruk’,

¹⁴ <https://climateactiontracker.org/>

¹⁵ https://www.npostart.nl/de-zaak-shell/POMS_S_BV_16510552



die is geïntroduceerd door het oliebedrijf British Petroleum (BP). Juridisch gezien staat vast dat de Nederlandse overheid een plicht heeft om de Nederlandse burgers te beschermen tegen en te informeren over klimaatverandering.¹⁶ Meer recent beginnen rechtszaken uit te wijzen dat ook bedrijven een zorgplicht hebben richting burgers en een verantwoordelijkheid hebben voor de klimaatschade die zij veroorzaken.¹⁷ Een andere ontwikkeling is dat bestuurders (in plaats van alleen de organisaties) steeds meer hoofdelijk aansprakelijk worden gesteld voor de klimaatschade die hun bedrijven veroorzaken.¹⁸



Bron: climatevisuals.com, Stephen Yang

- **Wat kunnen we verwachten van de technologieën die nu worden uitgerold?** Er zijn verschillende technologieën die helpen om minder broeikasgassen uit te stoten; daarbij kan bijvoorbeeld gedacht worden aan ontwikkelingen op het vlak van zonne-, wind- of kernenergie. Ook

waterstof wordt vaak genoemd als oplossing; waterstof biedt inderdaad mogelijkheden rond de opslag, transport en distributie van energie, maar de productie van waterstof kost energie en levert geen energie op. Verder wordt er gewerkt aan nieuwe technieken om bijvoorbeeld broeikasgassen af te vangen en aan technieken om zuiniger met grondstoffen om te gaan (circulaire economie). Het ontwikkelen en toepassen van de technieken kost energie, grondstoffen en tijd en gaat soms gepaard met serieuze risico's. Bovendien staan sommige technologieën nog in de kinderschoenen.¹⁹ Tot nu toe zijn er geen

¹⁶ De Nederlandse rechter heeft in de Urgenda-zaak van 2015 vastgesteld dat de Nederlandse overheid tekort schoot in het naleven van internationale akkoorden om ernstige klimaatverandering te voorkomen.

¹⁷ Een recent voorbeeld hiervan is de zaak van Milieudefensie tegen Shell in 2019.

¹⁸ Zie bijvoorbeeld de momenteel lopende zaak van ClientEarth.

¹⁹ <https://www.vpro.nl/programmas/tegenlicht/lees/artikelen/2022/ernst-jan-kuiper-koolstofbudget-negatieve-emissies.html>



overtuigende aanwijzingen dat technologieën ons in staat zullen stellen de opwarming van de aarde voldoende af te remmen, zonder dat deze gepaard gaan met gedragsveranderingen. Minder energie en grondstoffen verbruiken lijkt een voorwaarde om het plaatje enigszins rond te krijgen.

- **Hoe komt het dat vervuilende activiteiten zo goedkoop zijn?** Dit wordt in de economie het probleem van ‘externaliteiten’ genoemd. De activiteiten van een bedrijf (zeg een luchthaven of een fabriek) hebben kosten en baten voor het bedrijf zelf. Daarnaast zijn er effecten voor anderen buiten het bedrijf, waaronder gezondheidsschade en klimaatschade²⁰. Wanneer dit echter geen directe weerslag heeft op het bedrijf, zijn deze kosten irrelevant voor het doen en laten van het bedrijf zelf (behalve als hier bijvoorbeeld door middel van juridische straf of reputatieschade alsnog gevolgen aan verbonden worden). Sommige verdragen zorgen er zelfs voor dat bepaalde vervuilende activiteiten, zoals vliegen, extra vrijgesteld worden van belastingen.

Psychologisch

- **Waarom hebben we ons gedrag niet collectief allang aangepast?** De klimaatcrisis is psychologisch gezien een moeilijke motivator voor individuen.²¹ Enerzijds lijkt het gevaar van klimaatverandering al snel abstract en ver weg, terwijl de voordelen van vervuilende activiteiten juist meteen beleefd kunnen worden en heel concreet zijn. Anderzijds kan het wél stilstaan bij de omvang van het probleem tot zulke paniek leiden, dat dit

20 We bekijken vaak maar een deel van de impact en niet het totaalplaatje, ook in ons eigen dagelijks leven, als we spullen kopen bijvoorbeeld. Dit is onder andere beschreven in het boek ‘De verborgen impact: alles voor een eco-positief leven’ (Babette Porcelijn, 2016). Zie voor meer informatie ook: www.thinkbigactnow.org/nl/de-verborgen-impact/

21 Per Espen Stoknes onderscheidt vijf obstakels voor mensen, om zich effectief te engageren met de klimaatproblematiek: Distance, Doom, Dissonance, Denial en iDentity. Zie bijvoorbeeld zijn TED talk: https://www.ted.com/talks/per_espen_stoknes_how_to_transform_apocalypse_fatigue_into_action_on_global_warming

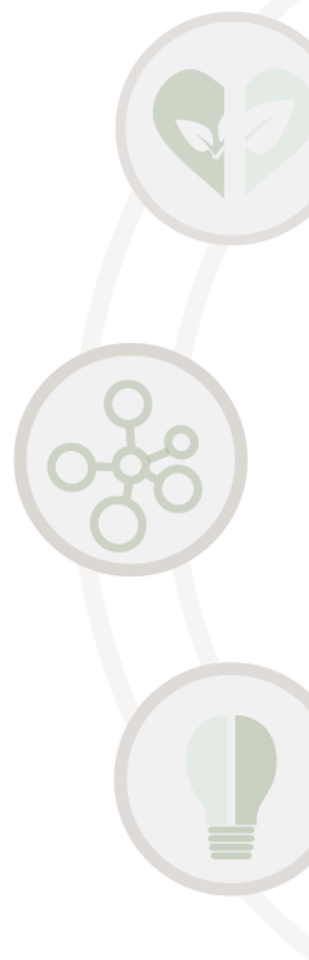


vervolgens allerlei defensiemechanismen activeert²². De bereidheid van mensen om hun gedrag aan te passen neemt wel toe nu duidelijk wordt dat zij de gevolgen van klimaatverandering al in hun eigen leven (of op dit moment) meemaken. Extreem weer is bijvoorbeeld in Nederland al steeds vaker merkbaar.



²² Meer hierover is ook te vinden in de boeken 'Don't even think about it; Why our brains are wired to ignore climate change' (George Marshall, 2015) en 'What we think about when we try not to think about global warming' (Per Epsen Stoknes, 2015).

DEEL 2 DE THERAPEUTISCHE BASISHOUDING





De ‘wounded healer’: therapeutische basishouding

Rolverdeling & draagkracht

‘Therapie’ betekent dat therapeut en cliënt elkaar ontmoeten binnen een bepaalde setting, met een rolverdeling, die zich grofweg laat omschrijven als die tussen ‘hulpgever’ en ‘hulpvrager’. Tegelijkertijd ontmoeten deze personen elkaar echter tijdens de sessie óók als mensen onder elkaar. De relatie kent dus een symmetrisch en een asymmetrisch aspect. Van dit tweevoudige karakter wordt veel gebruik gemaakt in psychotherapie: juist omdat het in de therapie om een echte menselijke relatie gaat, heeft de cliënt hier de gelegenheid om nieuwe ervaringen op te doen en te oefenen met nieuw interpersoonlijk gedrag²³. En juist omdat het óók om een kunstmatige situatie met een bepaalde rolverdeling gaat, kan de therapeut ook de veiligheid en begeleiding bieden die dit proces mogelijk maakt.

In het geval van klimaatgerelateerde psychische klachten wordt dit ‘therapeut én medemens zijn’ weer op een andere manier relevant. Cliënt en therapeut zitten in hetzelfde schuitje en het is aan de therapeut om dit te erkennen en tevens te laten blijken zelf stevig genoeg in dat schuitje te zitten om de cliënt daadwerkelijk te kunnen ondersteunen. Het tonen (en daadwerkelijk ervaren) van erkenning, kwetsbaarheid én stevigheid kan veel vragen van de therapeut; cliënten hebben doorgaans goede voelsprietten en zullen geen stevigheid ervaren als de therapeut die zelf onvoldoende ervaart.

Om te beginnen is de klimaatcrisis zo’n groot en veelomvattend probleem dat het moeilijk te behappen is en al snel ofwel allerlei defensiemechanismen activeert ofwel tot heftige emoties leidt. De therapeut vormt hierop geen uitzondering. Bovendien kan de therapeut belast worden door het blootgesteld zijn aan de wanhoop van anderen. Het

²³ Voorbeelden van behandelvormen waar hier veel gebruik van wordt gemaakt zijn cliëntgerichte therapie, Mentalization Based Therapy (MBT) en Affect-Fobie-Therapie (AFT).

veelvuldig blootgesteld worden aan doemscenario's van cliënten kan leiden tot demoralisering en tunnelvisie.



Bron: unsplash.com

Hoewel klimaatgerelateerde psychische klachten lang niet altijd 'ernstig' zijn in psychiatrische zin kunnen deze voor de behandelaar extra belastend zijn, omdat ze gegrond zijn in een gedeelde maatschappelijke en ecologische realiteit. Als een cliënt lijdt onder misstanden in het gezin van herkomst kan de behandelaar hier relatief makkelijk afstand toe bewaren; het betreft immers andermans familie, niet die van de hulpverlener zelf. De klimaatcrisis gaat echter de therapeut en cliënt in gelijke mate aan. Het is de *gezamenlijke* leefwereld die bedreigd wordt. Het is dan ook belangrijk dat het sociale en professionele netwerk van de therapeut voldoende 'absorberend vermogen' biedt, zodat de zwaarte van de belevingen van cliënten als het ware breder kan afvloeien.

Ook om andere redenen is het belangrijk dat de hulpverlener een voldoende rijk en draagkrachtig eigen steunsysteem heeft en hier ook voldoende gebruik van maakt. Deze redenen zijn samen te vatten in het adagium *'Practice what you preach'*:

- Anderen hoop geven, vereist ook: zelf (enige) hoop ervaren.
- Anderen aanmoedigen om steun te vragen, vereist ook: zelf steun vragen.
- Anderen aanmoedigen hun pijn te dragen, vereist ook: zelf een manier vinden om de eigen pijn te dragen.

Dit betekent niet dat de therapeut in de genoemde processen 'klaar' zou moeten of kunnen zijn. Het betekent wel dat een therapeut aandacht heeft en houdt voor deze processen en behoeftes. Intervisie of supervisie, waarbij aandacht is voor de innerlijke processen van de therapeut, kan daarin zeer helpend zijn.

Eigen coping van de therapeut

De volgende oefening is bedoeld om zicht te krijgen op je eigen coping rond de klimaatcrisis. Neem even een moment om voor jezelf de volgende vragen te beantwoorden. Je kunt de antwoorden voor jezelf noteren of dit in gedachten doen.

Emoties:

- Welke emoties herken je bij jezelf in de omgang met de klimaatcrisis? (bijvoorbeeld: woede, angst, verdriet, schaamte).
- Welke factoren (zoals slaap, gezondheid, weersomstandigheden, gebeurtenissen in je sociale leven, ...) spelen een rol in hoe jouw gevoelens rond de klimaatcrisis van moment tot moment veranderen?
- Hoe ga je met deze gevoelens om?

Meningen:

- Heb jij bepaalde vastomlijnde meningen over de klimaatcrisis? Zo ja, welke?
- Hoe voelt het voor jou als je geconfronteerd wordt met mensen met een heel andere mening? Hoe ga je met zulke meningsverschillen om?
- Als het om de klimaatcrisis gaat, ben jij dan eerder een vermijder, belijder of bestrijder?²⁴

24 Deze termen zijn ontleend aan het Praktijkboek hoogbegaafdheid in psychotherapie van Adriaan Sprey (2020). Ook hoogbegaafdheid is immers zo'n omstreden onderwerp, dat zijn belijders, bestrijders en vermijders kent. In het geval van de klimaatcrisis kunnen onze eigen emoties en verlangens ertoe leiden dat we ons in één van de volgende posities ingraven: Belijder: 'De klimaatcrisis is de grote uitdaging van onze tijd! Ieder mens zou hier volop mee bezig moeten zijn, zich hier emotioneel mee engageren, zich hier praktisch voor inspannen. Als ze de ernst en het belang nog niet zien, zal ik ze die laten zien!' Bestrijder: 'Die hele klimaatcrisis is onzin of in elk geval alleen schromelijk overdreven.' Vermijder: 'Dit vind ik een beetje een ongemakkelijk onderwerp. Ik ben immers psycholoog; wat weet ik hier eigenlijk van? Zoveel mensen, zoveel meningen. En jij als cliënt komt hier vast niet voor. Zullen we het nog eens over de relatie met je ouders hebben?'



De hamvraag:

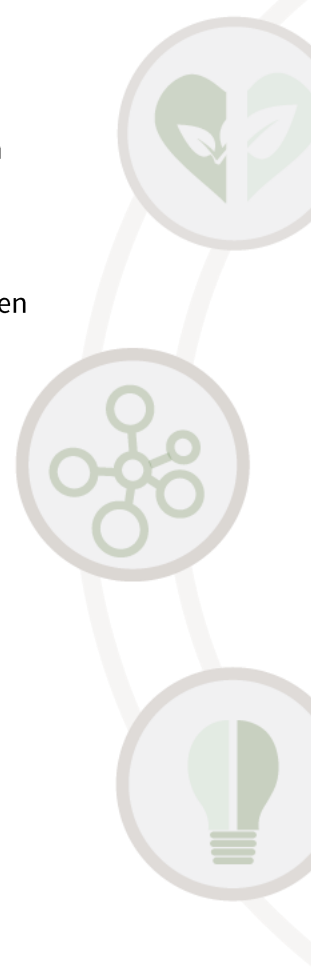
De antwoorden op bovenstaande vragen in ogenschouw nemend; wat denk jij dat jouw neigingen, krachten en valkuilen zijn in de omgang met cliënten die worstelen met psychische klachten rond de klimaatcrisis?

Eigen verlangens van de therapeut

In elke vorm van hulpverlening is het belangrijk dat we ons bewust zijn van onze eigen verlangens binnen deze context. Het erkennen van onze eigen verlangens helpt om er zorg voor te dragen dat de gesprekken in dienst blijven staan van de cliënt.

Als het gaat om de behandelingen van klimaatgerelateerde psychische klachten kunnen één of meerdere van de volgende verlangens bij de therapeut een rol spelen:

1. Als de therapeut sterk het verlangen heeft om **gehoord te worden**, is een risico dat deze veel ruimte gaat innemen in de sessies en voorbeelden uit de eigen beleving zal inbrengen die belastend zijn voor de cliënt.
2. Als de therapeut binnen de therapie de ervaring wil opdoen **oké te zijn als persoon**, brengt dit het risico met zich mee dat de therapeut een competitie aangaat met de cliënt, door bijvoorbeeld te benadrukken wat zij zelf allemaal al doet om de wereld een stukje beter te maken.
3. Als de therapeut zich angstig voelt en moeilijk kan verdragen hoe langzaam de aanpak van de klimaatcrisis verloopt, kan deze streng en dwingend worden in het teweegbrengen van gedragsverandering bij de cliënt.
4. Als de therapeut vooral behoefte heeft aan **geruststelling** kan deze juist geneigd zijn om de cliënt gerust te stellen – in de eerste plaats om zichzelf



gerust te stellen. Er ontstaat dan onvoldoende ruimte voor de gevoelens en zorgen van de cliënt.

5. Als de therapeut er vooral op gebrand is de eigen **professionele identiteit te waarborgen**, zal deze zich het liefst beperken tot het laten zien van kennis uit vakliteratuur en toepassen van technieken, waardoor het contact cognitief, onpersoonlijk en kil kan worden.

Al deze interventies (het inbrengen van eigen voorbeelden, het helpen bij gedragsverandering en het helpen draaglijker te maken van te intense pijn) zijn op zichzelf prima, maar zullen averechts werken als zij meer op de behoeftes van de therapeut dan op die van de cliënt zijn afgestemd.

Dit betekent echter niet dat je bovengenoemde verlangens niet zou mogen hebben. Het kan soms zelfs helpend zijn om deze verlangens en valkuilen expliciet te benoemen in gesprek met een cliënt. Bijvoorbeeld: 'Zelf vind ik het soms ook wel heftig wat ik allemaal op het nieuws zie en dan zou ik willen dat het allemaal wel meevalt. Als ik niet uitkijk, ga ik tegen jou en andere cliënten vertellen dat het heus wel mee zal vallen, gewoon omdat ik dat zelf wil horen!' Dit kan een ingang bieden om te onderzoeken of de cliënt deze dynamiek ook in zichzelf herkent of bij belangrijke naasten van wie hij erkenning mist. Hoe beter de therapeut met zachtheid naar de eigen verlangens en valkuilen kan kijken, hoe makkelijker het is om de cliënt in datzelfde proces te begeleiden.

Self-disclosure

Bij self-disclosure rond maatschappelijke onderwerpen geldt, zoals bij alle onderwerpen, dat je dit alleen doet voor zover de cliënt hier baat bij heeft. De kans dat de cliënt hierover iets van jou wil horen, is groter omdat je (in tegenstelling tot bijvoorbeeld behandeling voor ADHD) per definitie in hetzelfde schuitje zit. Waarschijnlijk kun je daarbij met enkele penningen volstaan. Het is echter ook mogelijk dat de cliënt hier meer over wil weten: 'Hoe is dat dan bij jou? En hoe ga jij daar dan mee om?' Het is prima om die vragen te beantwoorden, maar daarbij te benadrukken dat je hiermee slechts één voorbeeld van ervaren en coping beschrijft en dan toevallig een voorbeeld dat je goed kent.



Bij self-disclosure is het van belang de eigen belevingen op mentaliserende wijze met de cliënt te bespreken. Dat wil zeggen: zo weinig mogelijk als *standpunten*, zo veel mogelijk als *processen*. Standpunten hebben wel een bestaansrecht in de maatschappelijke arena



Bron: unsplash.com

(uiteindelijk moeten er immers beslissingen genomen worden), maar niet in de therapiekamer. Ze zijn doorgaans anti-therapeutisch, fixeren het gesprek en beperken de ruimte om nieuwsgierig te kijken naar de eigen binnenwereld. Een uitspraak in de lijn ‘Het is nu eenmaal zo’ is therapeutisch gezien niet bruikbaar dan de uitspraak ‘Ik ben nu eenmaal zo.’ Ook nodigen standpunten al snel uit tot discussies, wat mogelijk leidt tot een alliantie breuk en in ieder geval

verspilte tijd in de therapie oplevert; het is immers geen behandeldoel dat cliënt en therapeut het ergens over eens worden.

Door over de eigen beleving te spreken als *proces* doet de therapeut aan *modeling* van mentaliserende vaardigheden. Deze vaardigheden kunnen de cliënt helpen om te gaan met de eigen belevingen rond de klimaatcrisis (en rond andere situaties die in diens leven gaande zijn).

Voorbeelden van niet-mentaliserende manieren om over de klimaatcrisis te spreken zijn: ‘Het komt wel/niet goed. Kernenergie is wel/niet de oplossing. Het is een hopeloze toestand.’

Een voorbeeld van een mentaliserende manier om over de klimaatcrisis te spreken, is:

- ‘Soms vliegt het me echt even aan. Dan lees ik er ‘s ochtends iets over in de krant, loop ik over straat en kan ik echt kwaad worden op de mensen om me heen. “Waarom doen jullie niks?” Maar als ik ‘s avonds thuiskom en er moet gekookt worden, ben ik dat ook snel weer kwijt en ben ik eigenlijk heel tevreden met mijn leven. Dat voelt dan soms ook wel weer verwarrend: de verschillen tussen die twee momenten.’

Het mentaliserend spreken kan helpen om het beste uit twee werelden te combineren: enerzijds open te zijn over de zwaarte die dit onderwerp ook voor jouzelf kan hebben, zodat de cliënt zich hiermee niet alleen of 'gek' voelt. Anderzijds voorkomen dat er extra zwaarte bij de cliënt komt te liggen, maar juist een voorbeeld geven van hoe hiermee ook op een flexibele wijze kan worden omgegaan.



Een open ruimte

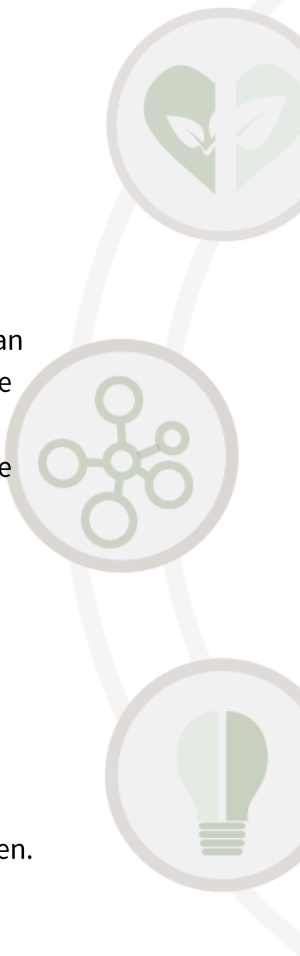
Ben ik hier welkom?

“

Gevoelens rond maatschappelijke onderwerpen kunnen voor de cliënt dus even lastig zijn om aan te snijden als bijvoorbeeld seksualiteit of psychotische ervaringen.

”

Een cliënt kan niet meer uiten dan de therapeut kan verdragen. Ook zal een cliënt snel aanvoelen welke onderwerpen al dan niet welkom zijn. Het is goed om als therapeut te beseffen dat maatschappelijke onderwerpen in de therapiekamer in de ogen van veel cliënten tot de taboe-onderwerpen behoren. Het spreken hierover maakt geen deel uit van het culturele stereotype van psychotherapie dat de cliënt vermoedelijk via media, gesprekken en ervaringen heeft meegekregen. Gevoelens rond maatschappelijke onderwerpen kunnen voor de cliënt dus even lastig zijn om aan te snijden als bijvoorbeeld seksualiteit of psychotische ervaringen.

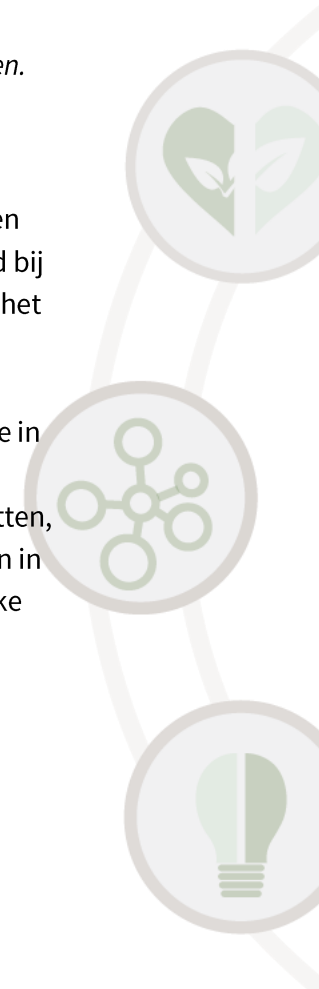


Een voorbeeld van een ingezonden hulpvraag kan helpen om dit te illustreren:

- *‘Ik maak me al jaren zorgen over de toekomst van onze planeet. Toen ik mijn aandeel in duurzaam gedrag begon te leveren, werd ik steeds pessimistischer over het ‘redden’ van de planeet vanwege de complexiteit van dit probleem. Ik zit nu helemaal vast en ben ruim een half jaar met ziekteverlof. Ik merk dat mijn motivatie momenteel erg laag is. Bij bijna alles wat ik doe, consumeer of gebruik, voel ik me schuldig. Bij veel psychologen en psychiaters en coaches loop ik hiermee vast. Ze stellen mijn persoon altijd boven het algemeen belang. Ik kan hier niet goed mee omgaan. Ik zie menselijk gedrag, ook mijn eigen gedrag, als de oorzaak van de klimaatcrisis, waardoor het voor mij moeilijk is om een goede oplossing te vinden. Omdat ik zelf onderdeel van het probleem ben. Kunt u mij hierbij helpen om een ander perspectief te krijgen?’*

Bovengenoemde persoon lijkt te lijden onder leefschaamte, als gevolg van haar zorgen om de toekomst van onze planeet. Belangrijk is dat zij zich niet gehoord heeft gevoeld bij diverse hulpverleners. Het is van belang erkenning te geven voor de complexiteit van het probleem en de realiteit van het dilemma: ‘hoe weeg ik mijn eigen welzijn op korte termijn af tegen het welzijn van mijn leefomgeving op lange termijn?’. Ook de leefschaamte verdient aandacht. Het kan verlichtend werken als je mag delen dat je in deze tijd (soms) schaamt om mens te zijn en dit oordeelvrij wordt ontvangen door je gesprekspartner. Als therapeut is het dus belangrijk om voldoende op je handen te zitten, ruimte te scheppen en niet te relativiseren of je eigen prioriteiten op te dringen. Wel kan in een volgende fase, nadat er een therapeutische relatie is gevestigd, vanuit persoonlijke betrokkenheid (ik-boodschap) een uitnodiging worden gedaan om óók aan zelfzorg voldoende aandacht te besteden.

In deze casus zien we ook hoe belangrijk het is om als therapeut ruimte te geven aan ambivalentie, geduld te hebben met de grote vragen en te vertragen.



Ruimte voor ambivalentie

De klimaatcrisis roept vaak een waaier aan gevoelens en gedachten op, die met elkaar in strijd zijn. Bovendien kunnen de verschillende belangen van de cliënt sterk uiteenlopen;

“

Hoop en wanhoop, verdriet, woede jegens anderen of jegens zichzelf, angst, onverschilligheid of juist de behoefte de schouders eronder te zetten... Al deze belevingen mogen naast elkaar bestaan, doorleefd en onderzocht worden.

”

bijvoorbeeld de korte termijn versus de lange termijn, of de eigen voorkeuren versus wat geaccepteerd wordt door de sociale omgeving. Het is belangrijk de cliënt niet te dwingen om kleur te bekennen: hoop en wanhoop, verdriet, woede jegens anderen of jegens zichzelf, angst, onverschilligheid of juist de behoefte de schouders eronder te zetten... Al deze belevingen mogen naast elkaar bestaan, doorleefd en onderzocht worden.

Ruimte voor de grote vragen

De klimaatcrisis raakt aan veel existentiële vragen, bijvoorbeeld over wat het is om mens te zijn. Cliënten kunnen mogelijk geen of moeilijk woorden geven aan de verwarring die er op

existentieel niveau is. Het kan helpen om deze grenzen van onze taal expliciet te benoemen, zodat de cliënt dit niet zichzelf gaat aanrekenen. Vervolgens kunnen therapeut en cliënt proberen om tastenderwijs toch, als het ware als dichters, met metaforen en beelden iets van woorden te geven aan het onuitsprekbare²⁵. Ook creatieve en lichaamsgerichte werkvormen kunnen helpen om alsnog recht te doen aan wat zich niet in taal laat vangen.

²⁵ De filosofie van Ludwig Wittgenstein kan helpen om dit verder te verhelderen. Hij maakt onderscheid tussen twee soorten zaken. Over sommige zaken kunnen wij spreken (verifieerbare statements, zoals 'daar staat een kopje op tafel'). Over andere zaken kunnen wij niet spreken maar wij kunnen wel proberen ze met behulp van taal te tonen (bijvoorbeeld als het zaken rond zingeving, religie of spiritualiteit betreft). We gebruiken de taal dan niet om een statement te formuleren, maar om de aandacht te vestigen op een ervaring die de ander hopelijk een beetje met ons mee kan voelen.



Soms zullen cliënten het onuitspreekbare tot uiting brengen door retorische vragen te stellen: ‘Wat heeft het allemaal voor zin? Waar gaat dit heen?’ De cliënt verwacht daarbij doorgaans geen antwoord van de therapeut. De kunst is dan ook om dergelijke vragen niet te proberen te beantwoorden en evenmin te gaan uitleggen dat deze onbeantwoordbaar zijn, maar deze te erkennen als uitingen van een bepaalde beleving.²⁶

Ruimte door te vertragen

“

Mogelijk wil de cliënt in het dagelijks leven actie ondernemen. In sommige gevallen zal de therapeut hier ook voorstander van zijn. De therapiekamer zelf is echter geen plek voor actie, maar een plek om te exploreren, te vertragen en te leren jezelf serieus te nemen.

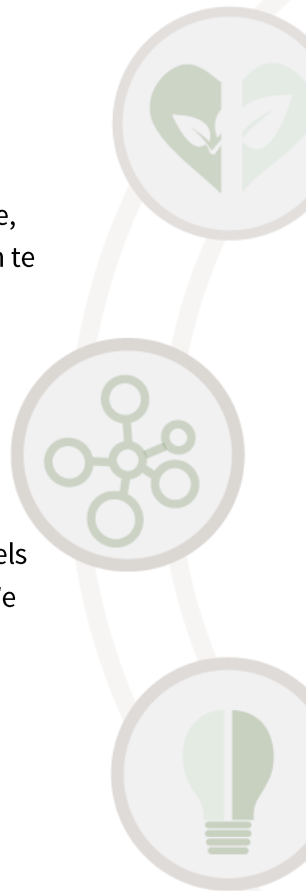
”

Mogelijk wil de cliënt in het dagelijks leven actie ondernemen. In sommige gevallen zal de therapeut hier ook voorstander van zijn. De therapiekamer zelf is echter geen plek voor actie, maar een plek om te exploreren, te vertragen en te leren jezelf serieus te nemen. Het kan een uitdaging zijn om bij een onderwerp als de klimaatcrisis, waarin steeds over tikkende tijdbommen wordt gesproken, toch in de spreekkamer te vertragen en ademruimte te creëren. Juist daarom is dit van het grootste belang. De waarde van dit vertragen, de obstakels hierbij en eventuele weerstand van de cliënt (‘We moeten opschieten! Zo haal ik niet alles uit de sessie wat erin zit!’) mogen allemaal onderwerp van gesprek zijn.

Uitnodigen

Om met klimaatgerelateerde psychische klachten te kunnen werken, zullen we ze allereerst moeten herkennen. Het lijkt erop dat steeds meer mensen zich in de GGZ melden met klimaatgerelateerde klachten als expliciete aanmeldklacht. Vaak zal echter een andere aanmeldklacht genoemd worden en is het aan de therapeut om te verkennen

²⁶ Handvatten voor het stilstaan bij ‘trage vragen’ vind je in Marjoleine Vosselman & Kick van Hout (2016), Zingevende gespreksvoering: Helpen als er geen oplossingen zijn.



of hierin ook emotionele worstelingen rond de klimaatcrisis meespelen. Dit kan bijvoorbeeld door bij de intake, naast de klassiekere onderwerpen, te vragen of de cliënt zorgen heeft over bepaalde maatschappelijke onderwerpen en hoe deze hiermee om gaat²⁷. Ook elementen in de inrichting van de kamer kunnen impliciet de boodschap geven dat in deze kamer over het hele leven gesproken kan worden en niet alleen over selecte ‘psychologisch-correcte onderwerpen’ zoals jeugdtrauma’s en vaardigheidstekorten. Denk hierbij bijvoorbeeld aan een wereldbol, teksten of afbeeldingen, een muziekinstrument of romans en andere boeken tussen de psychologische literatuur. Ook de aanwezigheid van voorwerpen die incidenteel van pas komen bij een oefening of metafoor (zoals tekenspullen, een muziekinstrument, een zitbal of een schaakbord) kunnen het karakter van de setting verbreden. Uiteraard is het niet de bedoeling dat de inrichting sturing geeft aan wat de cliënt zou *moeten* bespreken of beleven; het streven is juist naar een open ruimte, waarin het volle leven gezien en beleefd mag worden.



²⁷ Bij 'maatschappelijke onderwerpen' kan naast de klimaatcrisis bijvoorbeeld gedacht worden aan de angst voor pandemieën (coronacrisis), kernwapens of een wereldoorlog (Oekraïne-oorlog), vluchtelingen, economische problemen, de opkomst van China, racisme en andere vormen van discriminatie, etc. Vaak gaan dergelijke thema's gepaard met heftige gevoelens van bijvoorbeeld angst of verontwaardiging. Ook kan bij het spreken hierover aan het licht komen of de cliënt een obsessieve omgang heeft met media (dit kunnen zowel de alternatieve media zijn die complottheorieën voeden, het zich vastbijten in kranten en dergelijke of het veel tijd doorbrengen met het discussiëren op fora over maatschappelijke onderwerpen).

Signaleren

Omdat cliënten hun eco-pijn vaak niet rechtstreeks zullen benoemen in een therapiesetting, is het handig om als therapeut ook aandacht te hebben voor meer indirecte signalen. Voorbeelden van zulke signalen zijn:

- Zijdelingse opmerkingen over het nieuws. *'Ik las de krant en mijn dag was meteen verpest'* of *'Ik was weer aan het doom-scrollen vandaag'*. Het is dan uiteraard interessant om te verkennen of er bepaalde onderwerpen zijn die de cliënt meer bezighouden dan andere.
- Vage opmerkingen of clichés zoals: *'We leven in onzekere tijden'*. Het kan zijn dat de cliënt vooral om persoonlijke onderwerpen aan het heen praten is en dat zo'n opmerking niet meer dan 'gebakken lucht' is. Het is echter ook mogelijk dat de cliënt aan het aftasten is of hij ook zijn gevoelens rond bepaalde maatschappelijke onderwerpen in de therapie kan inbrengen.
- Zijdelingse opmerkingen over de stijgende temperaturen (ook als grapje op een te mooie herfstdag).
- Opmerkingen over het waarderen of missen van de natuur. *'Ik ben toen voor het eerst in weken weer naar het bos gegaan en daar werd ik zoveel rustiger van.'*
- Negatieve opmerkingen over de stad. Bijvoorbeeld het lawaai, de uitlaatgassen, de muren die op je afkomen, etc.
- Negatieve opmerkingen over hebzucht, kortzichtigheid en domheid van mensen.

Het is uiteraard niet zo dat je bij al deze signalen ad hoc een vragenvuur over eco-pijn hoeft te openen. Er is steeds de keuze om bij een dergelijk signaal ofwel meteen verdere navraag te doen, ofwel de informatie op te slaan voor later. Het is ook goed om met dergelijke signalen zelf mentaliserend en hypothese-vormend bezig te zijn. Als een cliënt met ernstige stemmingswisselingen herhaaldelijk heeft aangegeven enkel tot rust te komen in de natuur en daar ook een bepaalde spirituele waarde aan toe te kennen, hoe voelt deze persoon zich dan in het huidige tijdsgewricht?





Mentaliseren kun je leren

Bij alle doelen en processen in de behandeling van klimaatgerelateerde psychische klachten is het ontwikkelen en gebruiken van mentaliserend vermogen van groot belang. Met mentaliserend vermogen wordt bedoeld: het vermogen om nieuwsgierig en met compassie te kijken naar de eigen binnenwereld én de binnenwereld van anderen.

Bij sommige mensen zal het erom gaan om mentaliserend vermogen in bredere zin te ontwikkelen. Zij zijn in het algemeen geneigd om vooral naar gedrag te kijken vanaf de buitenkant en simpele oppervlakte-verklaringen voor gedrag te geven, waarbij de focus ligt op statements over vermeende feiten ('ik zeg het omdat het zo is'), vermeende vanzelfsprekendheid ('tsja, in situatie X doe je natuurlijk Y'), of identiteiten ('ik ben nou eenmaal zo', 'ze is gewoon lui', 'dat is omdat ik een vrouw/Italiaan/student ben', etc.).

Bij anderen is het mentaliserend vermogen er in bredere zin al wel, maar zij hebben nog niet geleerd dit toe te passen op de klimaatcrisis. Dat is niet verwonderlijk omdat over de klimaatcrisis vaak erg feitelijk gecommuniceerd wordt, met weinig aandacht voor de emotionele kant van de zaak. Iemand kan dan gepreoccupeerd raken met de 'buitenkant' van de situatie. Dit uit zich in in een preoccupatie met buitenkant-gedachten als:

- *'Het regenwoud verdwijnt.'*
- *'We maken de wereld kapot.'*
- *'Er komen water-oorlogen.'*
- *'We moeten iets doen!'*



Bron: climatevisuals.com, Kompas/Hendra A Setyawan

Het punt is niet dat deze gedachten onzinnig zijn, maar dat met deze eenzijdige focus de ‘binnenkant’ van de situatie veronachtzaamd wordt. Voorbeelden van binnenkant-zinnen zijn:

- *‘Wat voel ik hierbij?’*
- *‘Welke gedachten heb ik hierover?’*
- *‘Hoe kom ik op die gedachten? Welke gedachten heb ik letterlijk overgenomen uit het nieuws of van anderen en welke voeg ik hier zelf aan toe?’*
- *‘Wat zeggen mijn zorgen over wat voor mij belangrijk is? Wat zeggen ze over wat ik nodig heb?’*
- *‘Hoe ga ik op het moment met deze situatie, gevoelens en gedachten om? Voel ik me vrij of onvrij in de manier waarop ik dat nu doe? Als ik me onvrij voel, wat zit me eigenlijk in de weg?’*
- *‘Ben ik eigenlijk de enige die zich zo voelt? Hoe zou persoon X zich hierbij voelen? En hoe gaat die daarmee om? Hoe zeker weet ik dat eigenlijk? Zou ik het eens aan X kunnen vragen?’*

Het is geen toeval dat de buitenkant-zinnen met een punt eindigen en de binnenkant-zinnen met een vraagteken. Mentaliseren is bij uitstek een nieuwsgierige activiteit. Niet op elke vraag zal altijd een antwoord komen en de antwoorden zullen vooral niet altijd zeker zijn, maar dat is niet het punt. Het punt is dat de mentaliserende houding op zichzelf al bijdraagt aan compassie, veerkracht en flexibiliteit. Het is een respectvolle houding tegenover jezelf en anderen, waarbij je mensen niet beschouwt als machines die harder moeten worden aangedreven (‘Ik moet gewoon harder mijn best doen’), maar als personen met een eigen innerlijk, die dingen doen en laten met betekenisvolle redenen.

Wat vrijwel alle mensen met elkaar gemeen hebben, is dat het moeilijk is om te mentaliseren als de spanning hoog oploopt of als de spanning volledig weg is



(dissociatie). Mentaliseren bevorderen vereist dus ook steeds het vinden van het juiste spanningsniveau.²⁸

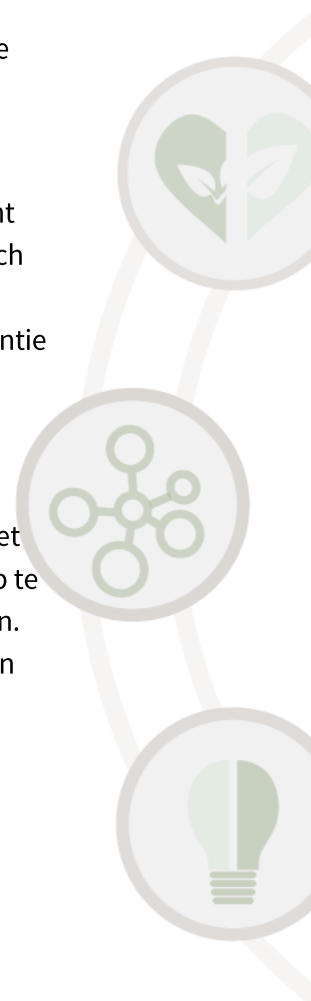
Als iemand nog slechts zeer beperkt heeft leren mentaliseren, is mogelijk (als iemand hierin geïnteresseerd is) een langere, bredere psychotherapie geïndiceerd. Wanneer iemand dit vermogen wel enigszins heeft ontwikkeld, maar nog niet toepast in de context van de klimaatcrisis, kunnen binnen enkele sessies al flinke stappen worden gemaakt. Hiervoor is het nodig dat de therapeut nieuwsgierigheid en compassie toont naar de cliënt toe en vervolgens de cliënt uitnodigt om hetzelfde te doen richting zichzelf en de eigen sociale omgeving.

Motiveren

Het kan voorkomen dat een therapeut klimaatgerelateerde psychische klachten meent waar te nemen bij een cliënt, maar de cliënt deze zelf niet problematiseert ('Dit zijn toch gewoon de feiten? Natuurlijk slaap ik niet!'). In zo'n geval is het raadzaam een inhoudelijke discussie of pathologisering te vermijden. Wel kan je als therapeut je intentie uitspreken de cliënt te helpen zich op een veerkrachtige manier tot dit moeilijke onderwerp te verhouden.

De klimaatcrisis roept bij sommige mensen op dat ze zichzelf enkel nog als middel, en niet meer als doel op zich, gaan beschouwen. Het is belangrijk hier als behandelaar niet in mee te gaan, en een duidelijke positie in te nemen. Ons doel is niet de cliënt even op te lappen, zodat deze zich vervolgens weer in de strijd voor een betere wereld kan storten. Onze intentie is altijd óók het welzijn van de cliënt zelf. Hiermee heeft de therapeut een voorbeeldfunctie; de cliënt wordt uitgenodigd om ook zichzelf (weer) als waardevol te gaan beschouwen.

²⁸ Zie tevens het hoofdstuk in deel 4 over reflexen herkennen (behandeldoel 1) en daarbinnen de *window of tolerance*.



DEEL 3 DE BEHANDELING IN EEN NOTENDOP

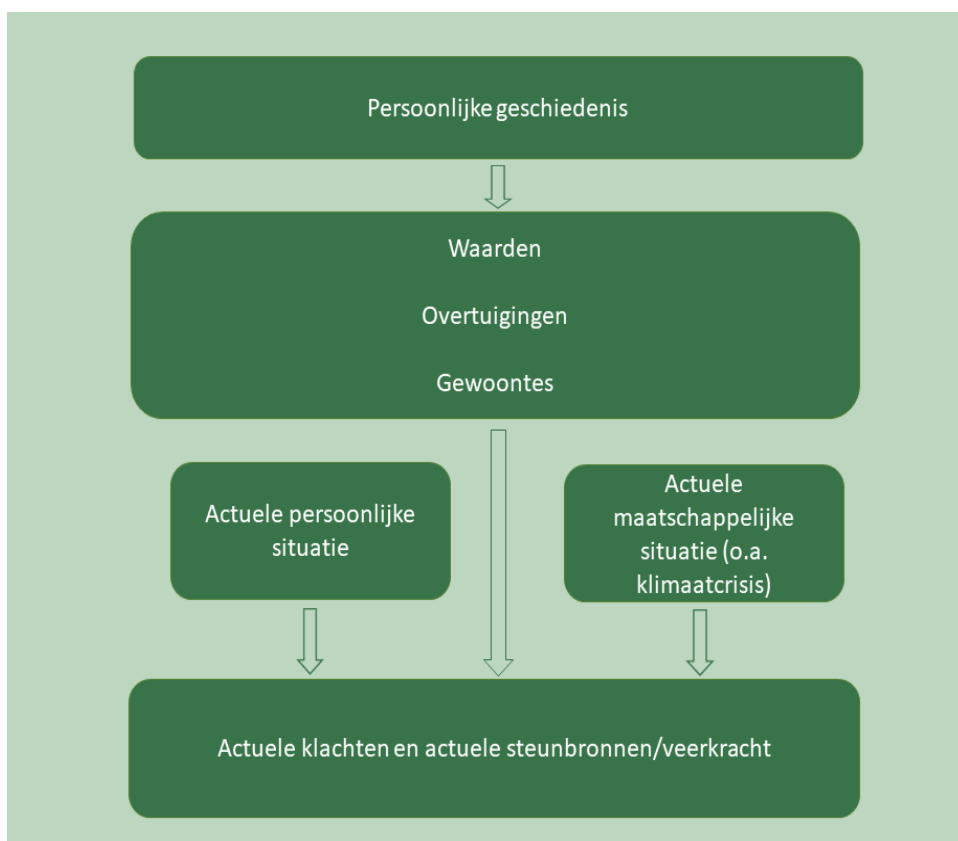




De behandeling in een notendop

1. Casusconceptualisatie

Klimaatgerelateerde psychische klachten kunnen min of meer op zichzelf staan, of onderdeel zijn van een breder patroon van psychische klachten. Het kan helpend zijn om iemands klachten en krachten visueel weer te geven in een holistische theorie of in een casusconceptualisatie. Er zijn vele manieren mogelijk om dit visueel weer te geven. Wij denken dat je met onderstaande bouwstenen een eind komt.



Afbeelding 3.1: Bouwstenen casusconceptualisatie, C. Abspoel en S. Helmink

Per situatie zal, afhankelijk van het klachtenbeeld, de hulpvraag van de cliënt, de expertise van de behandelaar en de mogelijkheden van de setting tot een bepaalde benadering gekozen worden. Deze kan meer focaal zijn (de klimaatgerelateerde psychische klachten worden als focus genomen) of integratief (de klimaatgerelateerde klachten worden meebehandeld met andere psychische klachten). Ook is een gefaseerde aanpak mogelijk (waarbij bijvoorbeeld de klimaatgerelateerde psychische klachten eerst worden aangepakt, en later een bredere psychotherapie plaatsvindt). Dit laatste is voor de hand liggend als de klimaatgerelateerde psychische klachten goed te bewerken lijken, en voor veel lijdens zorgen.

In het vervolg van deze toolkit wordt voor het gemak uitgegaan van een focale benadering. We gaan er echter van uit dat de lezer, binnen de grenzen van de eigen expertise, de handvatten uit deze toolkit ook zal weten toe te passen in een integratieve of gefaseerde behandeling.

2. Behandeldoelen

Mensen met klimaatgerelateerde klachten lijden vaak onder gevoelens van vervreemding, eenzaamheid, machteloosheid en schuld. Behandeldoelen bij klimaatgerelateerde psychische klachten komen dan ook vaak neer op het bevorderen van de volgende ontwikkelingen.



Afbeelding 3.2: Behandeldoelen, problemen transformeren naar gewenste richting.

In de therapie kan aan de behandeldoelen worden bijgedragen middels verschillende processen:

1. Herken je reflexen
2. Omarm je gevoelens
3. Verminder het piekeren
4. Waarden-vol leven
5. Oefen (zelf)compassie

Elk van deze processen ondersteunt de overige processen. Hoe beter iemand bijvoorbeeld haar reflexen herkent, hoe beter ze haar gevoelens zal kunnen omarmen. Hoe meer ze haar gevoelens omarmt, hoe minder ze erover zal piekeren. Hoe minder ze piekert, hoe makkelijker het is om doelgericht vanuit de waarden tot actie te komen en te komen tot reëel actorschap²⁹.

Welke processen de meeste aandacht behoeven, verschilt uiteraard per cliënt en per moment. De overlap met 'algemene' (niet klimaatgerelateerde) behandeldoelen is groot en het integreren van deze taken in een bredere behandeling is dan ook goed haalbaar.

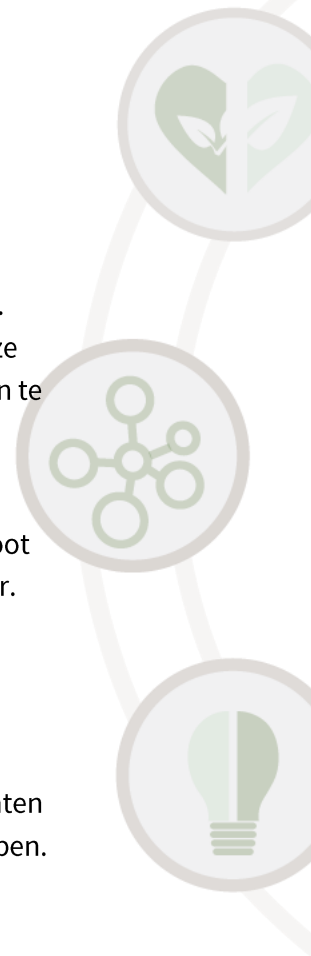
3. Behandelproces

Wanneer duidelijk is dat een cliënt worstelt met klimaatgerelateerde psychische klachten en hier aandacht voor wil in de therapie, kunnen de volgende stappen worden doorlopen.

Bespreek met de cliënt:

- Welke doelen verdienen aandacht?

²⁹ 'Actorschap' is een vertaling van de Engelse term *agency*. Een actor is iemand met het vermogen tot handelen. In dit geval gaat het erom dat cliënt zichzelf weer gaat ervaren als iemand met het vermogen te handelen. Een andere term voor deze ontwikkeling is *empowerment*.



- Welke doelen hebben allereerst prioriteit? Dat wil zeggen: welke doelen zijn belangrijk en bovendien haalbaar om op dit moment aan te werken?
 - Kies samen aan de hand van bovenstaande vragen een doel om mee te starten.
 - Voor welke doelen is begeleiding door een behandelaar nodig? Met welke doelen kan de cliënt zelfstandig zonder de hulp van de behandelaar aan de slag?

N.B.: Als je een doel kiest dat meer actie-/veranderingsgericht is, kan het goed zijn om ook een meer acceptatie-/veerkrachtgericht doel toe te voegen (de andere categorieën), om hierin een balans te behouden. Zorg ook voor een goede balans



Bron: climatevisuals.com, Adrian Sherratt

tussen ernstige en luchtigere doelen en tussen uitdagende en makkelijke doelen. Als iemand bijvoorbeeld wil stoppen met eerstehands kleding kopen of een taak op zich wil nemen als vrijwilliger, onderzoek dan of een ander doel meer gericht kan zijn op genieten van de natuur of sociale contacten.

- Kan er een buddy/ 'kli-maatje' uit de omgeving van de cliënt worden ingezet?

N.B.: Als er bij bepaalde doelen behoefte is aan iemand die een beetje meeloopt/ een vinger aan de pols houdt, hoeft dat niet een geschoolde therapeut te zijn. Mogelijk is het juist extra helpend, normaliserend of gewoon leuker als dit iemand is uit de omgeving van de cliënt zelf (een vriend, partner, etc.). In ieder geval kan dit helpen om een eventueel isolement met het onderwerp te doorbreken en de kans dat het lukt om nieuwe gewoontes te ontwikkelen te vergroten. Eventueel kunnen de cliënt en de buddy voor elkaar een symmetrische rol vervullen, als de

buddy ook bepaalde levensdoelen heeft geformuleerd (dat kunnen ook doelen uit de bovengenoemde lijst zijn, maar natuurlijk ook andere doelen op andere levensvlakken).



G-schema van eco-pijn

Als er sprake blijkt te zijn van eco-pijn³⁰ is het goed om allereerst de volgende punten met de cliënt te bespreken:

1. Welke gevoelens roept de klimaatcrisis bij jou vooral op?
2. Op welke momenten heb je die gevoelens het sterkst?
3. Hoe ga je met die gevoelens om?
4. Is dat oké zoals het nu is of is er een probleem op dit vlak waar je hulp bij wil?

1. Welke gevoelens roept de klimaatcrisis bij jou vooral op?

Veel voorkomende gevoelens rondom de klimaatcrisis zijn schuldgevoel, onmacht, woede, angst, paniek, verdriet en rouw. Het is interessant om te zien welke gevoelens bij de cliënt spelen en welke vooral op de voorgrond staan. Het is belangrijk dat het gevoel niet alleen benoemd wordt, maar dat ook de tijd wordt genomen hierbij stil te staan en dit te valideren. Mogelijk heeft de cliënt het gevoel op dit moment ook?

Welke gedachten gaan gepaard met dit gevoel? Waar gaat het voor deze persoon vooral over? Wat staat er voor de cliënt op het spel?

2. Op welke momenten heb je die gevoelens het sterkst?

Het is belangrijk om je te realiseren dat veel cliënten eco-emoties als achtergrondgevoelens ervaren, die sluimerend en voortdurend aanwezig zijn. In dat geval kun je echter alsnog onderzoeken door welke triggers deze achtergrondgevoelens versterkt worden of naar de voorgrond komen. Bij een cliënt die zich specifiek heeft

³⁰ Onder 'eco-pijn' of 'eco-emoties' worden de pijnlijke emoties verstaan die de klimaatcrisis of andere milieuproblematiek bij mensen teweeg kan brengen, zoals verdriet, angst, woede en schaamte. Zie hiervoor ook deel 1 van deze toolkit.

aangemeld wegens klimaatgerelateerde psychische klachten kan uiteraard verkend worden of een bepaalde trigger als de druppel fungeerde die de emmer deed overlopen.

Voorkomende triggers zijn bijvoorbeeld:

- Berichten op het nieuws of op social media
- Onvrede over gedrag van anderen
- Onvrede over eigen gedrag
- Opmerkingen van anderen
- Winkelstraten, het vuilnis buiten zetten of andere alledaagse triggers die met consumptie en vervuiling te maken hebben
- Weersomstandigheden (erg warm, raar weer voor de tijd van het jaar, te droog) en andere natuurlijke omstandigheden

3. Hoe ga je met die gevoelens om?

Probeer hier concrete gedragingen in beeld te krijgen. Ook het richten van de aandacht is gedrag. Manieren om met de gevoelens om te gaan zullen vaak onder een van de volgende categorieën vallen:

- Informatie verzamelen (bijvoorbeeld veel nieuws, online artikelen of boeken lezen of luisteren, veel documentaires kijken over het onderwerp) of juist het vermijden hiervan.
- Het er met anderen over hebben (bijvoorbeeld uitwisselen, steun vragen en/of discussiëren) of zich juist terugtrekken.





Bron: climatevisuals.com, Anita Gellatly

- Actief handelen (bijvoorbeeld bewuste keuzes als consument, als burger, vrijwilliger, professional, etc.) of vervallen tot passiviteit
- Piekeren (het veel de aandacht richten op dit onderwerp in de eigen gedachten) of bijvoorbeeld opschrijven / structureren.
- Gevoelens uiten (bijvoorbeeld met creatieve

uitingen) of verdoven (met drugs, afleiding beeldschermen, etc.)

- Gevoelens parkeren en uitstellen tot een geschikter moment (en er dan vervolgens ook daadwerkelijk op terugkomen, of dat dan toch achterwege laten?).

4. Is het oké zoals het nu is? Of is er een probleem op dit vlak waar je hulp bij wil?

Problemen in de omgang met deze gevoelens kunnen bijvoorbeeld zijn:

- De gevoelens of piekergedachten voelen ondraaglijk.
- De cliënt heeft moeite de eigen gevoelens te herkennen en te begrijpen.
- De cliënt vindt dat de gevoelens er niet zouden moeten/mogen zijn.
- De gevoelens voelen vervreemdend of betekenisloos.
- De gevoelens (of omgang daarmee) zijn zeer vermoeiend.
- De gevoelens belemmeren in ernstige mate dagelijkse activiteiten (zoals zelfzorg, zorg voor kinderen, opleiding/werk).

- De cliënt voelt zich heel eenzaam met deze gevoelens.
- De manier van omgaan met de gevoelens zorgt voor secundaire problemen (zoals bij middelengebruik, dwangmatige coping, etc.).
- De cliënt heeft geen idee hoe met deze gevoelens om te gaan.

In de volgende situatie is er vermoedelijk geen behoefte aan begeleiding of behandeling wat betreft eco-pijn:

- De gevoelens zijn pijnlijk maar draaglijk: de cliënt voelt zich in staat te leven mét het gevoel zoals het nu is.
- De cliënt is in staat het gevoel enigszins te duiden (bijvoorbeeld: 'ik voel me... omdat ik me zorgen maak over...').
- De cliënt is in staat het gevoel desgewenst te delen met anderen.

Als de cliënt moeite heeft met de omgang met de gevoelens kan samen onderzocht worden hoe hier op een andere manier mee kan worden omgegaan. Dit kan overigens ook worden geagendeerd voor een volgende sessie. Het is van belang om bij dit onderwerp niet overhaast van een stilstaan-bij naar een 'fiks-modus' te gaan. Het gaat er immers juist om de cliënt te helpen zich te verhouden tot een onderwerp dat zich niet zomaar even laat oplossen.

“

Als de cliënt moeite heeft met de omgang met de gevoelens kan samen onderzocht worden hoe hier op een andere manier mee kan worden omgegaan. Het is van belang om bij dit onderwerp niet overhaast van een stilstaan-bij naar een 'fiks-modus' te gaan.

”



G-schema

Desgewenst kan bovenstaande ook visueel worden uitgewerkt in een 'G-schema', om het voor therapeut en cliënt overzichtelijk te maken:

Gebeurtenis³¹ → Gedachte → Gevoel³² → Gedrag → Gevolgen



Afbeelding 3.3: G-Schema van eco-pijn

³¹ Technisch gezien niet altijd een 'gebeurtenis' in strikte zin, maar ook wel een 'situatie' of 'trigger'.

³² Hier kan desgewenst als extra G worden toegevoegd: 'Gewaarwordingen', om extra oog te hebben voor de lichamelijke gewaarwordingen die met de emoties gepaard gaan. Een gevoel is dan bijvoorbeeld 'verdriet', terwijl een gewaarwording is: 'zwaar gevoel in mijn buik, brok in mijn keel'.



Werken met een signaleringsplan

Hulp bij emotieregulatie

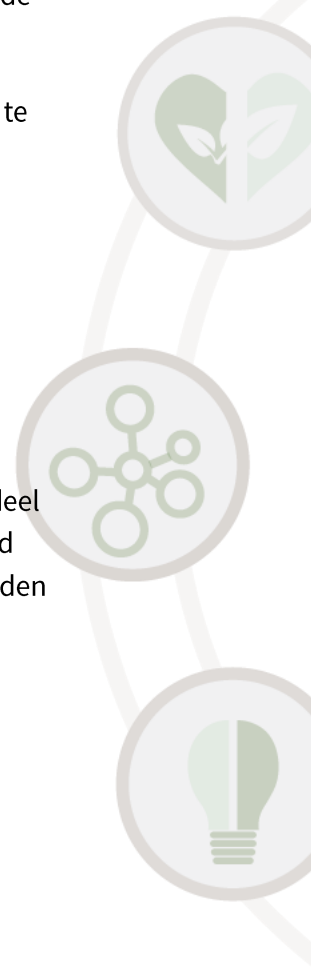
Een signaleringsplan op maat kan in verschillende fases van de therapie behulpzaam zijn:

- Bij aanvang om samen een overzicht te creëren van welk niet-helpend gedrag de cliënt wil afbouwen en wat de cliënt al in huis heeft dat wel helpt.
- Tijdens de therapie om het signaleringsplan als ‘levend document’ verder aan te vullen, als de cliënt nieuwe inzichten of vaardigheden ontwikkeld heeft.
- In het dagelijks leven van de cliënt als geheugensteuntje en als back-up op moeilijke momenten, waarbij het lastig is om helder na te denken; een signaleringsplan helpt dan om niet in het hart van de storm het wiel te hoeven uitvinden.
- Bij afronding van de therapie als terugvalpreventieplan.

Technieken of tools die in een signaleringsplan kunnen worden opgenomen staan in deel 4 van de toolkit, verspreid over verschillende onderwerpen. Hieronder is een voorbeeld van een signaleringsplan te zien met fases groen, geel, oranje en rood. Doorgaans worden deze kleuren als volgt gedefinieerd:

- **Groen:** als het goed gaat.
- **Geel:** als iemand zich wat gespannen voelt, maar geen controleverlies heeft.
- **Oranje:** beginnend of dreigend controleverlies.
- **Rood:** controleverlies.

De grootste therapeutische winst is te behalen in ‘geel’. Hier zullen ook de meest complexe / subtiele helpende gedragingen worden opgenomen. Het helpende gedrag in

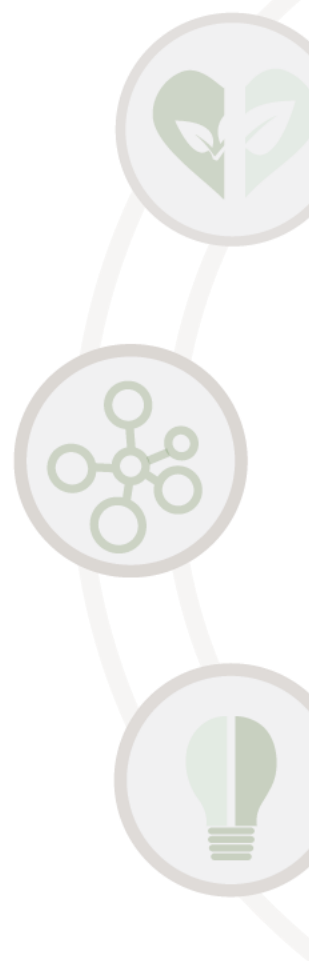


oranje of rood is er hoofdzakelijk op gericht om weer controle te verwerven, zodat vervolgens ook de helpende gedragingen in geel mogelijk worden.

Ter inspiratie kan helpend gedrag gezocht worden in de volgende categorieën:

- Afleiding³³
- Stilstaan bij wat er in je omgaat
- Uiting geven aan wat er in je omgaat
- Steun van en verbinding met anderen
- Iets doen waar je vervolgens blij/trots om bent

³³ Afleiding kan in veel gevallen helpend zijn om spanningen wat te laten zakken. Om psychische problemen te voorkomen is het wel belangrijk dat er naast de afleiding ook andere vormen van coping beschikbaar zijn (en dus ook een plek krijgen in het signaleringsplan).



Fase	Signalen	Gedragneigingen	Helpend gedrag
Groen: het gaat goed	kalm, voldoening in bezigheden	in verbinding met zelf en anderen zijn	in verbinding zijn, zinvolle bezigheden
Geel: lichte spanning	rusteloosheid, slaapproblemen, spanning in spieren	steeds meer nieuws zoeken ietwat hoog of laag activiteitsniveau terugtrekken	zorgen opschrijven vertellen hoe je je voelt positieve afleiding (zelf)compassie oefeningen steunende bezigheden eisen omlaag brengen mildheid aanbrengen
Oranje: veel spanning, beginnend controleverlies	slaapproblemen angst / verdriet / boosheid	kortaf reageren sterk terugtrekken piekeren huilen / passiviteit informatie zoeken over grenzen heen gaan minder in contact met anderen	zorgen opschrijven vertellen hoe je je voelt positieve afleiding (zelf)compassie oefeningen steunende bezigheden vragen om steun bij een ander mildheid aanbrengen (eisen omlaag)
Rood: controleverlies	paniek ruzies apathie slapeloosheid	in discussie belanden niet meer stoppen apathie uit contact	balans in actie-rust aanbrengen wachten tot je in oranje komt bedenken dat dit ook voorbij gaat (10 min wachten) steun vragen positieve afleiding rust aanbrengen prikkel verminderen

Afbeelding 3.4: Voorbeeld van Signaleringsplan. C. Abspoel en S. Helmink



Systemisch werken en andere behandelvormen

Groepsbehandeling

Gezien het belang van het thema ‘isolement versus verbinding’ valt er ook zeker wat te zeggen voor groepsbehandeling op dit thema. Een mogelijk format hierbij is bijvoorbeeld het aanbieden van een aantal begeleide bijeenkomsten, waarna de deelnemers die daar behoefte aan hebben, met behulp van een bepaald format van tijd tot tijd als zelfsturende groep bij elkaar kunnen blijven komen. Eventueel kan daarbij later zeer laagfrequent (bijvoorbeeld jaarlijks) nog een begeleide bijeenkomst worden aangeboden. Op die manier kan een goede balans gevonden worden tussen enerzijds het serieus nemen van en het bieden van handvatten voor de psychische klachten en anderzijds het normaliseren van de emoties en het terugleggen hiervan in de maatschappij.

Systemische factoren en interventies

Net zoals bij andere behandelingen kan het ook bij de behandeling van klimaatgerelateerde klachten van waarde zijn om steunfiguren van de cliënt zo nu en dan in de kamer te hebben. Dit kan zowel het gevoel van holding binnen de kamer vergroten, als de integratie van opgedane inzichten en ervaringen in de eigen leefomgeving. Ook kan dit van diagnostische waarde zijn, omdat bijvoorbeeld gewoontes ter sprake komen, die een cliënt te vanzelfsprekend vindt om te benoemen.

Naast het op dergelijke wijze inzetten van het systeem ter ondersteuning van de individuele therapie, kunnen in sommige situaties ook specifiekere systeemgerichte interventies gewenst zijn.



Schuldgevoelens rond ouderschap

Soms worstelen ouders met ecologische schuldgevoelens rond het eigen ouderschap³⁴ (vanuit schuldgevoelens rond de ecologische voetafdruk van de kinderen of rond de gedachte ‘wat doe ik mijn kinderen aan, dat ze in deze wereld moeten opgroeien?’). Het is begrijpelijk dat het zien van een weerloos klein kind, in combinatie met doemgedachten over de toekomst een haast ondraaglijk soort kortsluiting veroorzaakt.



Bron: climatevisuals.com, Marc van Woudenberg

Als dit ter sprake komt in de therapie is het belangrijk om te screenen of en hoe deze schuldgevoelens de relatie tussen ouder en kind beïnvloeden. Verstoren deze gevoelens het vermogen van de ouder om zich aan het kind te hechten of om het kind te zien als een eigen ‘ik’? Ziet de ouder het kind hoofdzakelijk als een persoon of als een abstracte entiteit (‘vervuilende eenheid’) of beide? Als de ouder zichzelf hoofdverantwoordelijk maakt voor de ecologische voetafdruk van het kind, vereenzelvigd de ouder zich dan ook op andere vlakken met het kind? Krijgt het kind voldoende ruimte om eigen fouten te maken? Heeft en toont de ouder voldoende vertrouwen in het vermogen van het kind om zich te ontwikkelen tot een volwassene die op eigen wijze een omgang zal vinden met situaties die zich in de toekomst aandienen?

Als dergelijke worstelingen spelen, is het aan de therapeut om begrip te tonen voor de worstelingen van de cliënt én de cliënt uit te nodigen zich in het perspectief van het kind te verplaatsen (mentaliserend vermogen bevorderen). Ook is het relevant om hierbij de andere ouder te betrekken als die in beeld is of iemand anders die bij de opvoeding betrokken is.

³⁴ Een populaire term hiervoor is ‘baarschaamte’, maar zulke gevoelens doen zich natuurlijk ook bij vaders voor.

Als het om pasgeboren kinderen gaat, is het belangrijk na te gaan of er sprake is van een postpartum depressie die aandacht behoeft. Tevens moet dan worden nagegaan of er gerichte begeleiding nodig is voor het bevorderen van de hechting tussen ouder en kind. Dergelijke begeleiding kan soms geboden worden vanuit de Kind & Jeugd tak van de GGZ, bijvoorbeeld onder de noemer Infant Mental Health (IMH).

Als het om wat oudere kinderen gaat, is het ook mogelijk om met het gezin hierover in gesprek te gaan. Daarbij is het van belang om ruimte te maken voor de binnenwereld van alle gezinsleden en aandacht te hebben voor de effecten van uitspraken en gedragingen op de andere gezinsleden. Feitelijk verschilt een dergelijk gezinsgesprek niet zozeer van gezinsgesprekken over andere thema's: er is een fenomeen (in dit geval 'klimaatcrisis' of 'klimaatgedoe' of hoe de gezinsleden het ook maar willen omschrijven) en er kan onderzocht worden hoe de gezinsleden zich nu verhouden tot dit probleem, welke dynamiek dat oplevert en of er sprake is van individuele of gemeenschappelijke verlangens om dit anders te doen.³⁵

³⁵ Praktische handvatten om systemische processen te begeleiden zijn onder meer te vinden in *Gezinstherapie in praktijk; Over ontmoeting, proces en context* van Peter Rober (2012).



Druk vanuit naasten

Wanneer de cliënt zich terneergedrukt voelt door een overvloed aan hopeloze boodschappen van hechtings- en voorbeeldfiguren (zoals ouders of mentoren) kan het de moeite waard zijn hierover in gesprek te gaan. Zeker als de cliënt een jongere is, die de

volwassenen om zich heen juist nodig heeft om een leefbaar zelfbeeld en wereldbeeld te ontwikkelen. De taak van de therapeut is dan niet om in discussie te gaan over de correctheid van de inhoud van de boodschap, maar om in gesprek te gaan over de intentie en de eigenlijke bedoeling van deze boodschappen. Hebben deze wel het gewenste effect? Zou een andere benadering helpender kunnen zijn?

“

Wanneer de cliënt zich terneer gedrukt voelt door een overvloed aan hopeloze boodschappen van hechtings- en voorbeeldfiguren (zoals ouders of mentoren) kan het de moeite waard zijn hierover in gesprek te gaan.

”



Samen in de put

Het kan voorkomen dat de cliënt samen met bepaalde vrienden of familieleden veel catastrofeert over de klimaatcrisis, waardoor ze samen somberder en somberder (of kwader en kwader) worden. Als zich dit voordoet, is het interessant om – eventueel met hen samen – te onderzoeken hoe ze dit doen en waarom ze dit doen. Welke gedragingen, uitspraken, formuleringen, gewoontes of inside-jokes dragen eraan bij dat cliënt en naaste steeds verder in de put belanden? Wat vinden ze hiervan? Wat zijn de voor- en nadelen? Is het fijn om samen in de put te zitten omdat dit een band schept, omdat het een gevoel geeft van beter-weten-dan-anderen, omdat dit teleurstellingen voorkomt of om een andere reden? Welke prijs wordt hiervoor betaald? Is er iets in hun gewoontes rond dit onderwerp dat zij zouden willen veranderen?

“

Het kan ook voorkomen dat de één de behoefte heeft om zich bewuster met dit onderwerp te gaan bezighouden, terwijl de ander juist wat ademruimte probeert te krijgen door een stapje terug te doen.

”

Ook hier hoeft geen discussie over de inhoud aangegaan te worden. Zelfs als bepaalde naargeestige feiten of voorspellingen kloppen, blijft nog de vraag staan of het helpend is om elkaar hier voortdurend mee in het gezicht te slaan. Het kan bijvoorbeeld al schelen als er een afspraak is dat ieder op elk moment vrij is om te zeggen ‘op dit moment heb ik geen behoefte aan dit onderwerp’.

Ieder voor zich

Het kan voorkomen dat er bij een systeemgesprek blijkt dat verschillende gezinsleden³⁶ zich zorgen maken, maar dat hierover onderling weinig wordt uitgewisseld of gesteund. In zo’n geval kan onderzocht worden wat hierin de behoeftes zijn. Is er bijvoorbeeld behoefte aan meer verbinding met elkaar (quality-time, meer ondernemen of meer gesprekken over wat er in ieder omgaat), meer verbinding met de natuur (vaker samen op pad, meer groen in huis) meer verdieping over het onderwerp (willen de

³⁶ Of partners, leden van een vriendengroep of van een ander systeem. Hier en in de volgende paragrafen wordt het gezin als voorbeeld-systeem gebruikt.



gezinsleden meer weten over de klimaatcrisis zelf en/of over de psychologische effecten daarvan; is er iets dat ze beter van zichzelf of van elkaar zouden willen begrijpen?) of meer veranderingsgerichte actie (willen de gezinsleden samen iets ondernemen om bij te dragen aan een betere wereld)?

Ook is het mogelijk dat de één behoefte heeft om zich bewuster met dit onderwerp te gaan bezighouden, terwijl de ander juist wat ademruimte probeert te krijgen door een stapje terug te doen. Kunnen deze verschillende bewegingen dan onderling begrepen en gerespecteerd worden? En is er mogelijk alsnog wat steun en aanmoediging mogelijk over en weer?

Botsing

Een andere optie is dat gezinsleden er een fundamenteel verschillende visie op de klimaatcrisis op nahouden, bijvoorbeeld dat de één zich ernstig zorgen maakt, terwijl de ander denkt dat de klimaatcrisis een hoax is. Vaak hangen de standpunten samen met (bijvoorbeeld levensbeschouwelijke en politieke) identiteiten die personen omarmd hebben. Dergelijke standpunten zijn doorgaans weinig flexibel en zeer emotioneel beladen. Het moeten loslaten van het standpunt zou immers ook de eigen identiteit in het geding brengen en daarom op een existentieel niveau ontwrichtend zijn.

Het is in dit geval van belang om een discussie in de therapiekamer te voorkomen of te onderbreken, mocht deze zich toch voordoen. Het kan helpen om het systemische uitgangspunt expliciet te formuleren: het doel is niet de meningsverschillen op te lossen, maar te onderzoeken hoe mét die meningsverschillen op een zo fijn mogelijke manier kan worden samengeleefd.

Om het gevoel van verbondenheid en elkaar-iets-gunnen voldoende tot leven te brengen in de kamer, kan het helpen om ook een aanzienlijk deel van de tijd aan andere onderwerpen te besteden: wat hebben de gezinsleden met elkaar gemeen, wat zijn goede gezamenlijke herinneringen, wat zijn gewoontes en tradities die zij samen waarderen, wat waarderen zij in elkaar? Zijn er onderlinge zorgen? Hoe is het om te zien dat de ander pijn of verdriet heeft? Vervolgens kan dan onderzocht worden hoe de verbondenheid en compassie die zich op andere gebieden manifesteren óók op dit onderwerp kunnen worden toegepast. In het ideale geval kan zo'n gesprek leiden tot een herformulering van inhoudelijke thema's ('ik zeg wat ik zeg, omdat ik gelijk heb') naar interpersoonlijke thema's ('Als ik jou zo fel



tegenspreek, is het omdat ik niet wil dat je je zo zorgen maakt.’ ‘Als ik zo fel tekeerga, is het omdat ik me gehoord en gezien wil voelen door jou.’)

Ander type begeleiding

Wandelen

Ook is het mogelijk om eens een sessie of een gehele behandeling in de buitenlucht te doen. Dit kan in een groene omgeving of juist in een stedelijke omgeving. In beide gevallen liggen er kansen om hetgeen besproken wordt te linken aan wat zich toont in de directe omgeving. Het kan bijvoorbeeld interessant zijn om de cliënt te vragen: ‘Als je hier loopt en je bent net in een sombere bui, bijvoorbeeld nadat je dat gesprek met je oom over het klimaat hebt gehad... wat zie je dan vooral, wat valt je op? Hoe voel je je dan? En als je hier loopt op een dag dat je in een lichte en luchtige bui bent, waar kijk je dan naar, wat valt je dan op? En hoe voelt dat dan?’ En eventueel: ‘Als je op die sombere dagen ook die andere dingen zou kunnen zien, hoe zou dat dan zijn? Welk verschil zou dat maken voor de rest van je dag?’

Vaktherapieën

Naast gesprekstherapie zijn er ook interventies mogelijk vanuit de verschillende vaktherapieën, zoals creatieve therapie of psychomotorische therapie. Lichaamsgerichte interventies kunnen bijvoorbeeld bevorderlijk zijn voor het ervaren van rouw, autonomie, verbinding en het (h)erkennen van de eigen behoeftes. Als je hier zelf niet in thuis bent, kan dit worden vormgegeven door een samenwerking met een vaktherapeut.³⁷

³⁷ In een volgende versie van deze toolkit willen wij ook uit deze disciplines enkele voorbeelden en interventies toevoegen. Mocht je hier input voor willen leveren, dan ben je van harte welkom om contact op te nemen via info@klimaatpsychologie.com.



DEEL 4 HANDVATTEN PER BEHANDELDOEL





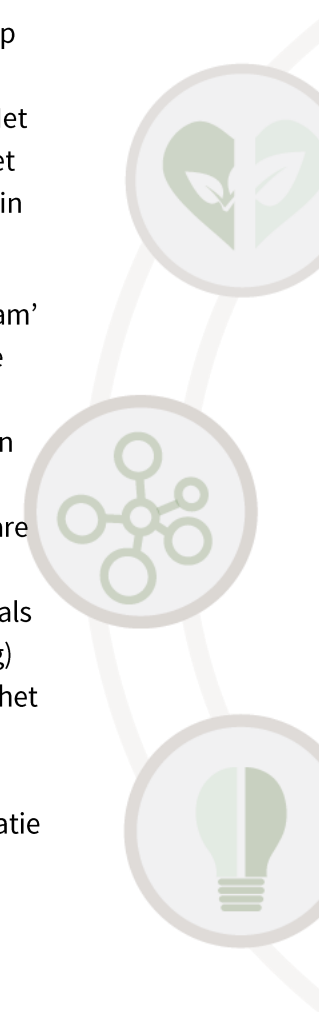
Behandeldoel 1. Herken je reflexen

Window of tolerance

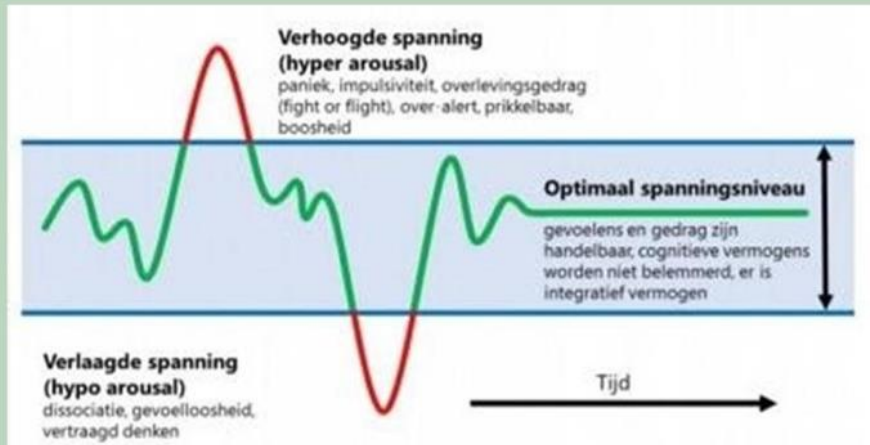
Het lichaam reageert op wat we meemaken. Een emotionele en zelfs fysieke reactie op een existentiële dreiging, zoals de klimaatcrisis, is normaal. Het is nu eenmaal evolutionair gunstig om bij tekenen van gevaar in een overlevingsstand te schieten. Het kan helpen om te zien welke ‘overlevingsstanden’ er zijn, zodat therapeut én cliënt het kunnen herkennen wanneer de cliënt erin terecht komt (zowel in de spreekkamer als in het dagelijks leven).

In traumaliteratuur³⁸ is het concept Window of Tolerance bekend; het emotionele ‘raam’ waarbinnen we goed kunnen functioneren. Om goed met een situatie uit de voeten te kunnen, is het nodig dat ons spanningsniveau niet te hoog en niet te laag is. Is de spanning te hoog of te laag, dan schieten we gemakkelijk in de automatische piloot en kunnen we minder helder nadenken. Bij een te hoog spanningsniveau kunnen we bijvoorbeeld denken aan een woede-aanval, een paniekaanval of een oncontroleerbare huilbui. Bij een laag spanningsniveau eerder aan dissociatie, een gevoel van leegte, vervreemding of onverschilligheid. Deze verschijnselen kunnen elkaar ook opvolgen, als gevolg van een overlevingsreflex van het lichaam: bij hevige paniek (te hoge spanning) kan het systeem dus juist omslaan naar een dissociatieve toestand. Op den duur kan het lichaam dit zelfs gaan doen om een paniekaanval te voorkomen; de lage spanningstoestand breekt dan al aan vóór het angstniveau merkbaar is overgelopen. Mensen snappen in zulke gevallen vaak zelf niet goed wat er gebeurt en psycho-educatie over dit model kan erg verhelderend zijn.

³⁸ Leestips over overlevingsresponsen: Wanneer de alarmbel rinkelt (Anne van den Ouwelant, 2021). Traumasporen (Bessel van der Kolk, 2016). Omgaan met overweldigende emoties (McKay, Wood & Brantley, 2008), Ontwikkelingstrauma helen (Heller & LaPierre, 2019).



Window of tolerance



Afbeelding 4.1: Window of Tolerance, met dank aan Pieter Vandoorne

Wanneer het spanningsniveau niet binnen de window of tolerance is, kan dit leiden tot vechten, vluchten of bevriezen. Deze reacties worden hieronder verder besproken³⁹.

Flight - Vluchten

We willen pijn niet voelen. De kans is dus groot dat we pijn uit de weg gaan door bijvoorbeeld:

- Vermijden (je vermijdt alle klimaatgerelateerde informatie).
- Ontkennen (je ontkent dat er een crisis gaande is, ook wel klimaatdoofheid genoemd).

³⁹ We vatten deze reacties hier iets breder op dan in de trauma-literatuur.

- Uitstellen (je stelt duurzaam gedrag uit, soms met een excuus, zoals: eerst moet de overheid nog maar wat doen).
- Cynische houding, soms vermomd als humor (als ik me duurzaam gedraag dan heeft dat geen enkele zin, het is een druppel op de gloeiende plaat).

Fight - Vechten

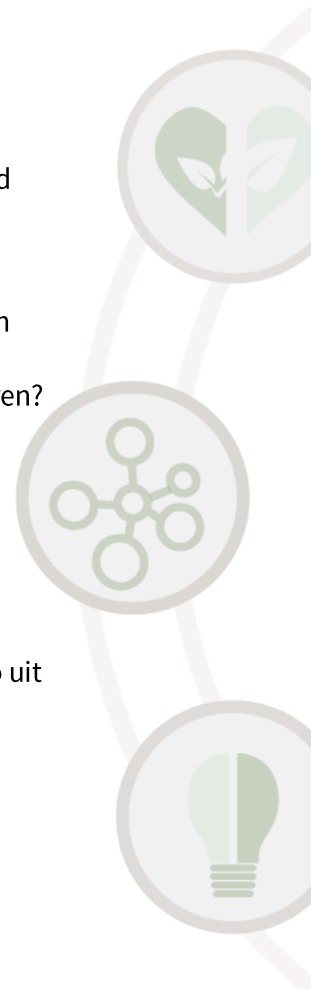
Een andere reactie op pijn of dreiging is vechten. Dit gedrag heeft als risico's:

- Vechten als een kip zonder kop (ondoelmatig en uit contact met jezelf).
- Burn-out komt voor bij mensen die te lang, te eenzijdig doorgaan, bijvoorbeeld met het dagelijks lezen van linkjes over de klimaatcrisis.
- Onnodig verstoorde relaties door (passief)-agressief gedrag: anderen verwijten dat ze niet duurzaam zijn zonder een echt gesprek te starten, maar alleen te wijzen op onduurzaam gedrag. Zoals: eet jij nog vlees? Vlieg jij? Maak jij kinderen? Koop jij spullen? Tsss. Dat kan echt niet hoor!

Freeze - Bevriezen of dissociëren

Een andere reactie is bevriezen, stilvallen. Niets doen. Ook apathie is iets wat we juist liever niet willen in het effectief dealen met de klimaatcrisis. Dit kan er bijvoorbeeld zo uit zien:

- Apathie: Je trekt je terug. Je voelt je bijvoorbeeld lamgeslagen door ellendig nieuws en je doet niets.
- Je hebt het gevoel dat je niets kan doen, want het probleem is te complex.
- Gestolde rouw / verdriet. Er zit weinig beweging meer in je gedachten gevoelens of gedragingen. Je blijft hangen in een patroon van bijvoorbeeld passiviteit en verdriet.



Persoonlijke kleuring: kerncognities

“

De klimaatcrisis is een gedeelde realiteit, die iedereen weer anders raakt. Het in kaart brengen van de kerncognities kan helpen om te begrijpen hoe de klimaatcrisis deze specifieke cliënt raakt.

”

De klimaatcrisis is een gedeelde realiteit, die iedereen weer anders raakt. Het in kaart brengen van de kerncognities kan helpen om te begrijpen hoe de klimaatcrisis deze specifieke cliënt raakt. Kerncognities zijn diepgewortelde en emotioneel beladen overtuigingen, die samen weergeven hoe iemand in het leven staat. Kerncognities hebben de volgende vorm:

1. Ik ben...
2. Anderen zijn...
3. De toekomst is...

Iemand die zich zorgen maakt over de klimaatcrisis en zich vooral machteloos voelt, kan bijvoorbeeld over de volgende

kerncognities beschikken:

1. Ik ben machteloos.
2. Anderen zijn onverschillig.
3. De toekomst is hopeloos.

Bij iemand anders die zich vooral schuldig voelt over de klimaatcrisis, kan het plaatje weer anders zijn:

1. Ik ben slecht.
2. Anderen zijn kritisch.
3. De toekomst is hopeloos.

Kerncognities zijn zo diepgeworteld, dat ze nauwelijks met het verstand te corrigeren zijn. Vaak weet iemand bijvoorbeeld wel dat de overtuiging 'ik ben slecht' niet klopt, maar blijft diegene toch leven alsof de overtuiging wél waar is (zichzelf bestraffen, verbergen, etc.). De enige manier om deze cognities te corrigeren, is corrigerende ervaringen op te doen, en deze ervaringen voldoende aandacht te geven. Dit kan zowel binnen als buiten de sessies gebeuren.



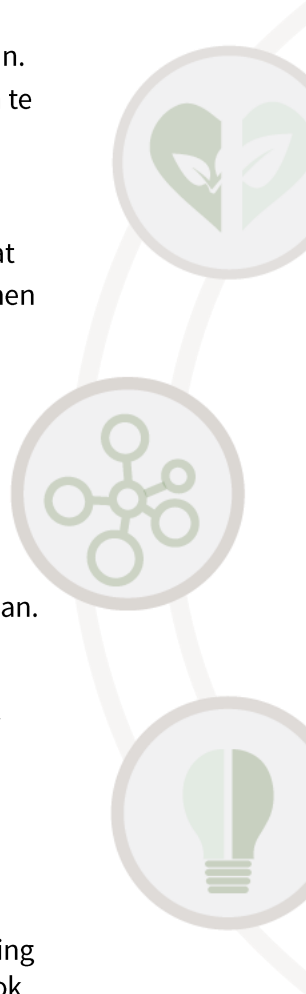
Schema's herkennen

Een 'schema' is een combinatie van gedachten, gevoelens, lichamelijke gewaarwordingen en neigingen tot handelen rond een bepaald thema. We hebben allemaal door ervaringen in het verleden bepaalde disfunctionele schema's die gemakkelijk geactiveerd worden. Deze worden soms getriggerd in nieuwe situaties. De heftigheid van het schema geeft dan niet zozeer informatie over wat er gaande is (laat staan wat er nodig is) in de actuele situatie, maar is vooral een reactie op de oudere pijn. Als je zo'n schema als zodanig kunt herkennen, kan dat helpen om goed voor deze pijn te zorgen en vervolgens de actuele situatie weer in een reëel licht te kunnen zien.

Iemands schema's inzichtelijk (en voelbaar!) maken, kan iemand helpen om zichzelf beter te begrijpen. Dit kan vervolgens helpen om onderscheid te maken tussen 'dit gaat over nu' en 'dit gaat over vroeger'. Simpel gezegd: als we specifieke valkuilen of patronen herkennen, kan dit helpen er beter mee te dealen. De volgende schema's of patronen kunnen handig zijn om eens te lezen en te herkennen in de mens die struikelde met duurzaamheid⁴⁰:

1. **Zelfopoffering:** negeren van eigen grenzen, duurzaamheid van de wereld structureel belangrijker vinden dan zelfzorg.
2. **Sociaal isolement:** somberheid, eenzaamheid, het gevoel er alleen voor te staan. 'Ben ik de enige die dit ziet?'
3. **Verlating:** de overtuiging dat oudere generaties, de politiek of mensen in jouw omgeving onbetrouwbaar zijn of je in de steek laten en de urgentie van duurzaamheid niet delen of hier niet naar handelen. Dit kan gevoelens van verlorenheid of woede oproepen.
4. **Streng normen:** de hoge eisen waar je aan moet voldoen worden disfunctioneel. Perfectionisme, een preoccupatie met geringe tijd om opwarming te beperken en starre regels omtrent duurzaam gedrag kunnen voorkomen. Ook kunnen anderen vaak zeggen dat je te kritisch bent, wat dan weer een gevoel van emotioneel tekort of sociaal isolement kan oproepen.

⁴⁰ Wie meer wil lezen over schema's en hoe hiermee in schematherapie wordt gewerkt, kan bijvoorbeeld terecht bij *Schematherapie: Een praktische handleiding* van Arnoud Arntz en Gitta Jacob (2012).



5. **Emotioneel tekort:** het gevoel dat anderen je niet steunen of begrijpen in jouw gevoelens omtrent de klimaatcrisis. Gevoelens van eenzaamheid en verdriet komen veel voor. 'Niemand begrijpt mij'.





Behandeldoel 2. Omarm je emoties

Zoals in deel 1 van deze toolkit beschreven, zijn eco-emoties (verdriet, woede, angst en pijn om de klimaatcrisis) in zichzelf niet problematisch, maar passende reacties bij de situatie. Psychische problemen ontwikkelen zich doorgaans als mensen geen manier weten te vinden om mét deze emoties te leven, maar ze op de een of andere manier weg willen hebben. Er is dan dus feitelijk sprake van emotieregulatieproblematiek. Emotieregulatieproblematiek rond de klimaatcrisis kan met dezelfde hulpmiddelen behandeld worden als andere emotieregulatieproblemen. Hieronder enkele handvatten voor de behandelaar.

Acceptatie (erkenning) van de situatie

Een bruikbare metafoor is de volgende. Je bent verdwaald in het bos. Het regent en het is donker. Je voeten doen pijn. Je hebt geen idee welke kant je op moet. Alleen als je eerst volledig accepteert dat dit de situatie is (en dat het flink klote is), ben je ook in staat om je vervolgens te richten op de volgende stap: hoe kom ik het bos uit?

Pas wanneer je volledig hebt geaccepteerd (erkend) dat de situatie is zoals hij is (en dus problematisch is), kun je doelmatig actie ondernemen om de situatie te veranderen. Toegepast op de klimaatcrisis: pas op het moment dat we erkennen dat er een collectief probleem bestaat met een pijnlijk toekomstbeeld en openstaan voor de gevoelens die dit met zich meebrengt, kunnen we effectief handelen, om beter te zorgen voor onszelf én onze leefomgeving. Dit vraagt allereerst de bereidheid om dit ongemak aan te gaan.



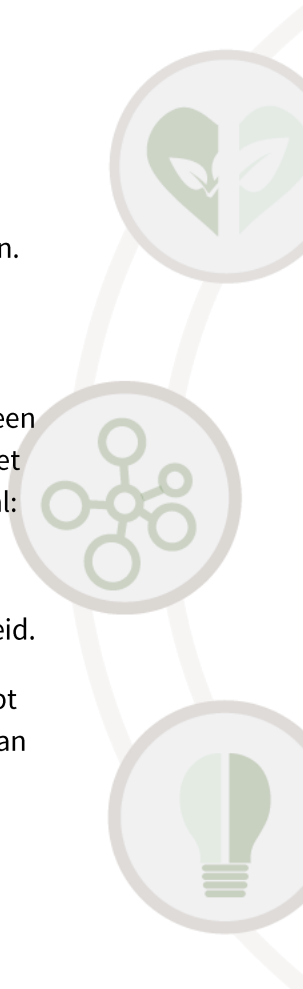
Erkenning van de complexiteit

Het kan paradoxaal genoeg ook helpen om de complexiteit van het probleem te herkennen. Het kan ontmoedigend zijn om de klimaatcrisis te zien als een simpele stommititeit, die we makkelijk hadden kunnen voorkomen. Wat van ons gevraagd wordt, is echter niet minder dan de grootste menselijke samenwerking in de wereldgeschiedenis tot nu toe (een wereldgeschiedenis waarin het nog maar sinds kort enigszins gebruikelijk is om alle andere mensen daadwerkelijk als mensen te beschouwen).

Acceptatie van gevoelens

Wanneer we een pijnlijke situatie, zoals de klimaatcrisis, in de ogen kijken, doet dat pijn. Pijn willen we echter doorgaans liever vermijden of controleren (experientiële vermijding). Zulke vermijding komt in veel vermommingen voor, zoals voortdurend afleiding zoeken, ontkennen van de situatie of de eigen gevoelens of middelengebruik. Ook overmatig piekeren over de klimaatcrisis is te beschouwen als een (subtiele) vorm van vermijding: in ons hoofd hoeven we immers de pijn van ons hart niet te voelen. Het wegdrukken van emoties is als het onder water duwen van een strandbal: het werkt... tot de bal onverwacht omhoogschiet. Hoe harder we onze emoties wegduwen, hoe heftiger ze uiteindelijk omhoogschieten, en hoe meer we onszelf uitputten. Gevoelens willen gevoeld worden en dat vraagt van ons een zekere bereidheid.

Het besef dat we als mens gemakkelijk verzanden in 'de verleiding van vermijding' helpt om bewustere keuzes te maken. Zeker als we ook de korte- en langetermijngevolgen van onze vermijdingsstrategieën in kaart brengen.



Ruimte om te rouwen

Rouw hoort bij verlieservaringen in brede zin. Dat de klimaatcrisis ook gevoelens van rouw kan oproepen is evident. Verlies van gezondheid, verlies van natuur, verlies van een veilige leefomgeving. Globaal gezien kan eco-rouw betrekking hebben op het verleden (bijvoorbeeld de diersoorten die al zijn uitgestorven), het heden (bijvoorbeeld de schade die nu wordt aangebracht aan de regenwouden) en de toekomst (bijvoorbeeld de verwachting dat bepaalde gebieden onder water zullen komen te staan). Het kan helpen om concreet te formuleren waar de cliënt specifiek om rouwt. Er is een risico op schijnbaarheid hierover, omdat de klimaatcrisis zovelen raakt. Ieder wordt echter geraakt op een eigen wijze. Het exploreren wat voor deze specifieke persoon het meest pijnlijke is van de klimaatcrisis, kan een proces op zichzelf zijn.

Een acceptatie-oefening

Actiegerichtheid vormt een automatische piloot in ons dagelijks leven. De jaagmodus in de overdrive vormt hierbij een valkuil, waarbij (groene) doelen najagen als het ware een overlevingsmodus wordt. Om tot bewuste keuzes te komen is het nodig om te vertragen en als het ware uit die automatische piloot te stappen. Een korte ademruimte toepassen kan al voldoende zijn, zoals de volgende oefening (time out - tune in in drie stappen):

- *Het kan helpen om jezelf naar het hier-en-nu te brengen door een rechte, waardige en wakkere houding aan te nemen. Eventueel kun je je ogen sluiten.*
- 1. *In de eerste stap van de ademruimte breng je je aandacht naar je ervaring van dit moment. Je verzamelt als het ware alle elementen van je ervaring van dat moment. Je kunt jezelf bijvoorbeeld vragen: Wat is mijn ervaring op dit moment? Welke gedachten zijn er op dit moment? Hoe voelt het voor mij op dit moment? Voelt het aangenaam, onaangenaam of neutraal? Zijn er op dit moment specifieke gevoelens of emoties die ik in mezelf kan opmerken? Hoe voelt mijn lichaam op dit moment? Welke lichamelijke sensaties kan ik opmerken? Je hoeft niets te doen of te veranderen aan de ervaringen die je opmerkt. Neem ze alleen waar en erken dat ze er zijn, zelfs als ze onaangenaam of ongewenst zijn.*
- 2. *Vervolgens kun je je ervaring zoals je die hebt opgemerkt in de eerste stap van de ademruimte laten voor wat het is en richt je je volledige aandacht op een vriendelijke manier op de adembeweging. Je kunt iedere inademing en iedere uitademing volgen en je bewust zijn van de beweging van de adem. Misschien dat je*



in deze fase nogmaals teruggetrokken wordt met je aandacht naar (elementen van) je ervaring die je in de eerste stap van deze oefening ruimte hebt gegeven. Als je dit opmerkt, kun je de adembeweging opnieuw als anker gebruiken om je aandacht terug te brengen.

3. *Breid in de laatste stap van de ademruimte je aandacht uit van de ademhaling naar het voelen en ervaren van het lichaam als geheel, naar je houding en je gezichtsexpressie. Je kunt vervolgens je ogen weer openen.*





Behandeldoel 3. Verminder het piekeren

De klimaatcrisis kan op verschillende manieren leiden tot draaglast. Gevoelens van schuld, machteloosheid en eenzaamheid spelen hierin vaak een grote rol. Deze gevoelens kunnen verder gevoed worden door verschillende denkfouten en vertekeningen in de waarneming. Deze zullen in dit hoofdstuk besproken worden.

Denkfouten & doembeelden

Niets menselijks is ons vreemd en denkfouten zeker niet. Een gemiddelde persoon maakt de onderstaande denkfouten vermoedelijk meerdere keren per dag. Daar is dus niets ongewoons aan. Als bepaalde denkfouten echter erg hardnekkig en naargeestig zijn, kunnen ze onnodig leed teweegbrengen en is het de moeite waard ze gericht aan te pakken.

Hieronder worden eerst een paar denkfouten besproken die veel voorkomen in de context van de klimaatcrisis. Vervolgens wordt besproken hoe hier in therapie mee gewerkt kan worden.

- **De toekomst voorspellen.** Eén van de simpele waarheden van het leven is dat we de toekomst nog niet kennen. Toch hebben we al snel de illusie dat dit wel het geval is. Ook maatschappelijke problematiek triggert deze denkfout, waardoor we allerlei akelige toekomstscenario's al zeer levendig voor ons zien (pre-traumatische stress). Er bestaat overigens ook een 'positieve' variant op deze denkfout: het zéker weten dat het allemaal wel goed komt. Dit gaat uiteraard gepaard met de valkuilen van passiviteit en ontkenning.
- **Gedachten lezen.** Een veel voorkomende denkfout in het dagelijks leven is 'gedachten lezen'. Hierbij menen we zeker te weten wat een ander denkt of wat voor bedoelingen de ander heeft⁴¹. In het geval van de klimaatcrisis zien we veel

⁴¹ Er is natuurlijk niets mis mee om te proberen je te verplaatsen in een ander; hierover hypothesen vormen is zelfs een broodnodige vaardigheid om met andere mensen te kunnen samenwerken en samenleven. Maar zodra we *zeker* menen te weten wat de bedoelingen van anderen zijn, kan dat



mensen om ons heen die niet zichtbaar in actie komen voor een gezondere leefomgeving, in grote lijnen hun vervuilende levensstijl voortzetten en weinig zorgen uiten over het klimaat. Dit maakt het verleidelijk om ‘gedachten te lezen’ en daarmee te komen tot de volgende overhaaste conclusies:

- ‘Anderen vinden mij een aansteller en begrijpen mijn zorgen niet.’
- ‘Anderen zijn onverschillig en het kan ze niet schelen als de wereld kapot gaat.’
- Of nog een stap erger: ‘Anderen zijn cynisch en vernielzuchtig en willen de wereld kapot maken.’

Dit soort gedachten kunnen ertoe leiden dat we ons eenzamer, angstiger of kwader gaan voelen dan nodig is⁴² en minder geneigd zijn steun te vragen of tot helpend gedrag te komen.

“

Goede bedoelingen omzetten in gedrag is echter een praktische, vaak moeilijke uitdaging die niet geholpen is met moreel zelfverwijt, maar wel met een pragmatische aanpak.

”

- **Jezelf kwade intenties toeschrijven.** De denkfout ‘gedachten lezen’ kan zich ook in introspectie voordoen. Wie zichzelf weer eens een lange douche ziet nemen, kan daaruit concluderen: ‘Blijkbaar kan het klimaat mij niet schelen, anders had ik wel anders gehandeld.’ Hieraan ligt de misvatting ten grondslag dat ons gedrag voortdurend onze waarden zou weerspiegelen. Alsof hierin geen andere factoren een rol zouden spelen. Goede bedoelingen omzetten in gedrag is echter een praktische, vaak moeilijke uitdaging die niet geholpen is met moreel zelfverwijt, maar wel met een pragmatische aanpak.

- **Zwart-wit denken.** Alle bovengenoemde denkfouten raken aan een fundamentele denkfout: zwart-wit denken. Zwart-wit denken is het makkelijkst te herkennen aan woorden als ‘altijd, nooit, iedereen, niemand’. We gaan hier gemakkelijk toe over als we emotioneel zijn of urgentie of haast ervaren. Voorbeelden van zwart-wit denken rond de klimaatcrisis:
 - ‘Het komt helemaal goed met de wereld’ of ‘We gaan er allemaal aan.’
 - ‘Ik ben een heilige’ of ‘Ik ben door en door slecht.’
 - ‘Wie niet voor het klimaat is, is tegen het klimaat’.

een aantal nadelen met zich meebrengen, vooral als we geneigd zijn negatieve bedoelingen voor de ander in te vullen.

⁴² In werkelijkheid heeft immers 75% van de Nederlanders serieuze zorgen over de klimaatproblematiek en wil ook dat hier iets aan gedaan wordt. <https://www.cbs.nl/nl-nl/longread/rapportages/2021/klimaatverandering-en-energietransitie-opvattingen-en-gedrag-van-nederlanders-in-2020/2-opvattingen-over-klimaatverandering>.



Vanuit zwart-wit denken kunnen ook hele strenge eisen voorkomen. Met één overtreding val je immers van de categorie van 'goede mensen' in de hoek van de 'slechte mensen':

- *'Zodra ik één milieu-onvriendelijke keuze maak, ben ik slecht.'*

Zwart-wit denken kan er ook toe leiden dat iemand zichzelf (in zijn gedachten en vervolgens ook in zijn gedrag) begint te isoleren. Het kan leiden tot wij-zij denken of, misschien nog erger, ik-zij denken.

- Wij-zij denken: *'Wij, twintigers, geven om het milieu, maar van de andere generaties valt niets te verwachten.'*
- Ik-zij denken: *'Ik ben in paniek over de toekomst van onze leefwereld, maar alle anderen gaan gewoon door.'*

Het kan helpen om de verschillende veel voorkomende denkfouten met cliënten te bespreken, zodat de cliënt deze in het dagelijks leven kan 'labelen'. Zo kan iemand bijvoorbeeld geregeld tegen zichzelf zeggen: 'Oh, ik ben weer aan het gedachten lezen!' of 'Oh, zwart-wit gedachte!' Het is belangrijk om dit op een luchtige, niet bestraffende manier te doen. Ook kan iemand zelf labels (of liever 'titels') bedenken bij de verhaaltjes die in allerlei gedaantes steeds maar terugkomen. Zo kan iemand bijvoorbeeld bij zichzelf opmerken: 'Oh, daar is het Marlies-moet-de-wereld-redden-verhaal-weer'.

Interventies voor storende gedachten

Het kan nuttig zijn om tijdens de sessie of als huiswerk een paar keer een gedachte van top tot teen uit te dagen (bijvoorbeeld met een G-schema). Als gewoonte voor het dagelijks leven is dit uitdagen echter minder geschikt. Als je elke gedachte die bij je opkomt keer op keer moet uitdagen, raak je niet uitgedacht en kom je helemaal niet meer toe aan de rijkere aspecten van het leven. Als een gedachte eenmaal is uitgedaagd, is het dus belangrijk dat iemand dit uitdagen in zijn dagelijks leven niet keer op keer herhaalt, maar deze gedachte als minder belangrijk gaat ervaren en er minder aandacht



aan besteedt. Een aantal oefeningen die kunnen helpen om een gezonde afstand tot onze gedachten te bewaren, zijn⁴³:

- Mindfulness oefeningen om de aandacht te verleggen van gedachten naar andere ervaringen.
- Gedachten herformuleren naar 'Ik heb de gedachte dat...' Dus als je in je gedachten het zinnetje opmerkt 'Ik ben een mislukkeling!' vervang je die door 'Ik heb de gedachte dat ik een mislukkeling ben.'
- Een liedje maken op basis van een zelf-kritische gedachte (zoals 'wat ben ik een loser' op de melodie van 'zie ginds komt de stoomboot' of 'ik mag geen kinderen krijgen' op de melodie van het Wilhelmus).
- Een naam geven aan je verstand of aan het kritische stemmetje in je gedachten.
- Desensitiseren van zeurende woorden. Beladen woorden bij mensen met zelfbeeldproblematiek zijn bijvoorbeeld 'falen' en 'tot last zijn'. Beladen woorden bij mensen met klimaatzorgen zijn bijvoorbeeld 'klimaatcrisis', '(ecologische) voetafdruk', CO₂, 'verspilling', 'vervuiling', 'onleefbaar' of 'opwarming'. Kies een woord. Sta eerst even stil bij de associaties bij het woord, hoe het woord voelt en 'proeft'. Herhaal een minuut lang hardop dit woord. Cliënt en therapeut kunnen dit samen doen. Als dit op een gegeven moment een enigszins grappige ervaring wordt, des te beter. Je mag aan het einde best nog een extra zetje geven, door aan het einde van de minuut het tempo en volume nog wat op te voeren. Sta dan nog eens stil bij de associaties bij het woord. Als het goed is zijn deze nu grotendeels verbleekt en is het woord geworden wat het eigenlijk altijd al was: gewoon een klank⁴⁴.

⁴³ Het bewaren van een gezonde afstand tot onze gedachten wordt in Acceptance Commitment Therapy ook wel 'defusie' genoemd. Onderstaande en andere defusie-oefeningen vind je bijvoorbeeld in het therapeuten-boek *Time to act* van Gijs Jansen & Tim Batink (2014) of het zelfhulpboek *The happiness trap* van Russ Harris (2^e editie uit 2022).

⁴⁴ Je kunt de drempel verlagen door deze oefening ook te doen met een woord dat niet zo beladen is voor de cliënt. Het standaard woord voor deze oefening is 'melk', omdat dit zulke duidelijke zintuiglijke associaties met zich meebrengt (de geur, de smaak) die aan het einde van de oefening vaak verdwenen zijn.



Doembeelden ontmantelen

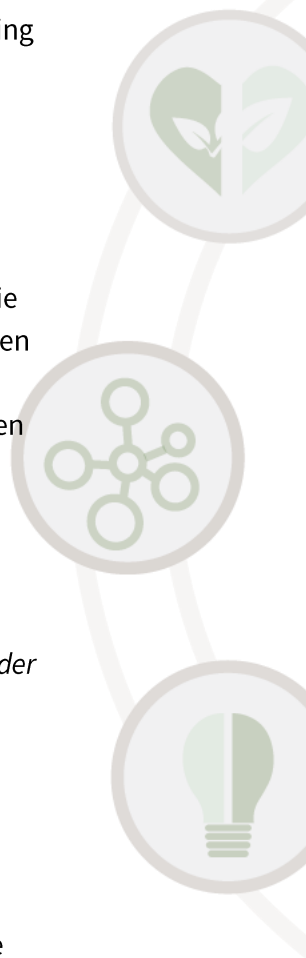
We denken vaak in beelden. Doemscenario's kunnen ons erg raken, omdat we ze al als realiteit voor ons zien, als foto's of filmpjes in ons hoofd. Een voordeel hiervan is dat we ook met deze foto's en filmpjes kunnen spelen. Speelse manieren om hiermee om te gaan zijn bijvoorbeeld: het beeld zwart-wit maken, op zijn kop zetten, groter of kleiner maken, het beeld laten 'storen' zoals bij een TV-storing, er grappige muziek onder zetten, een over-de-top dramatische voice-over onder zetten of het filmpje achterstevoren afspelen. Andere manieren om met 'beeldbewerking' te werken, zijn EMDR (waarin onder meer gewerkt wordt met 'flashforwards'), imaginaire exposure en rescripting. Je doet dan eigenlijk traumatherapie, maar op een ingebeeld trauma dat in iemands verbeelding heeft plaatsgevonden.

Integratie bevorderen: innerlijke dialoog

Voorgaande oefeningen helpen vooral om wat meer afstand te behouden tot de taal die we gebruiken, zodat we onze gedachten niet als feiten gaan ervaren. Stoelen-oefeningen zijn gericht op de integratie van meerdere kanten van onszelf, zodat we onze eigen ambivalenties beter kunnen verdragen. Door het piekeren uit je hoofd te halen en er een soort toneelstukje van te maken, maak je er iets anders van dan piekeren: een constructieve activiteit waarmee je tot meer begrip, zelfacceptatie en uiteindelijk betekenisvolle keuzes komt.

Wijs één stoel aan voor elke kant van het dilemma (bijvoorbeeld wel of niet van baan veranderen). Breng steeds op de ene stoel de ene kant van het dilemma onder woorden en op de andere stoel de andere kant. Het is belangrijk dat je daarbij steeds tegen de andere stoel praat en niet met de therapeut. Het is niet verplicht dat de beide kanten het aan het einde van het gesprek eens zijn. Het is wel de bedoeling om beide kanten beter te kunnen voelen, te begrijpen en serieus te nemen.

De meerstoelentechniek kan eventueel verder verdiept worden, door hierbij gebruik te maken van het modi-model uit schematherapie, Internal Family Systems (IFS) of een ander model waar je als therapeut mee vertrouwd bent.





Behandeldoel 4. Waarden-vol leven: verbinden, verdiepen, veranderen

Dit hoofdstuk is zo geschreven dat het zowel door behandelaar als door cliënt (en eigenlijk door iedereen) gelezen kan worden.

In dit hoofdstuk wordt besproken hoe je je tot de klimaatcrisis kunt verhouden op een waarden-volle en veerkrachtige manier. Hierbij wordt aandacht besteed aan:

- **Verbinden:** het je op een positieve wijze verbinden met je waarden, de natuur én je medemensen.
- **Verdiepen:** je verder verdiepen in hetgeen je waardevol vindt.
- **Veranderen:** vanuit je waarden handelen om een positieve bijdrage te leveren. Het is natuurlijk niet verplicht om met al deze punten aan de slag te gaan; het kan ook dat voor jou op dit moment maar één of twee ervan relevant zijn.

Barrières: perfectionisme en andere ongemakken

Barrières om tot een waarden-volle verhouding tot het leven te komen zijn vaak gelegen in de gedachten: 'Ik kan het niet', 'ik weet het niet' of 'ik durf het niet'. Hieronder gaan we kort op elke gedachte in:

- De gedachte 'ik kan het niet' verraadt waarschijnlijk enige mate van perfectionisme. Mogelijk helpt hierbij de volgende gedachte: 'We hebben geen behoefte aan een handjevol mensen die perfect duurzaam leven. We hebben behoefte aan miljoenen mensen die dat imperfect doen.'⁴⁵

⁴⁵ Anne-Marie Bonneau in: <https://zerowastechef.com/2019/02/14/how-to-cope-with-environmental-guilt-syndrome-egs/>

- Een ander ongemak is het niet-weten. Soms lijkt het net of je tegelijkertijd een klimaatwetenschapper, econoom, bioloog, technicus en nog heel veel meer moet zijn om iets met de klimaatcrisis aan te kunnen vangen. Dat kan natuurlijk niet, en gelukkig is het ook niet nodig; vraag je af welke informatie voor jou (emotioneel en praktisch) echt relevant, helpend of inspirerend is.
- Dan is er nog het durven. Als je het spannend vindt om je gericht bezig te houden met de klimaatcrisis, is het goed om drie dingen te weten:
 - Je hoeft het niet alleen te doen.
 - Het mag stapje voor stapje.
 - Je mag een manier zoeken die bij jou past.

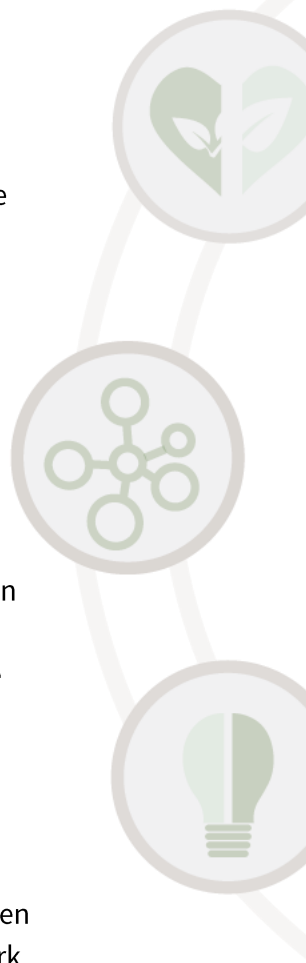
Verbinden

Om mentaal gezond te blijven en het leven als zinvol te ervaren, is het belangrijk ons te verbinden met onze medemensen en met onze waarden. Als je zorgen hebt over de natuur is het van belang om je op een positieve manier te blijven verbinden met de natuur.

Hier-en-nu; het anker van de zintuigen

Met een open nieuwsgierige blik kun je zowel je binnenwereld als de buitenwereld verkennen. Door middel van mindfulness technieken oefenen we om aanwezig te zijn in het moment en stil te staan bij onze ervaringen (gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen). Ook aan het omgaan met de klimaatcrisis kan mindfulness hiertoe bijdragen.

Zo kun je een wandeling maken in een groene omgeving bij je in de buurt en daarbij aandacht geven aan de ervaring van alle kleuren, geuren, geluiden en lichamelijke gewaarwordingen die daarbij horen. Op deze manier kun je de relatie met de natuur versterken en de natuur ook als mogelijke bron van verwondering ervaren (en niet alleen als bron van zorg). Ook kun je je innerlijke reactie waarnemen: welke gedachten bemerk ik en wat voor gevoelens roepen die bij me op? Wat merk ik in mijn lijf tijdens een groenplezier-ommetje? Daarnaast kunnen zich ook onprettige gevoelens en gedachten opdringen, bijvoorbeeld bij het horen van een continue zoemend geluid van verkeer. Die



mogelijke ergernis opmerken hoort bij de oefening, ook gevoelens van irritatie verdienen ruimte. Als je deze gevoelens ruimte geeft zul je merken dat ze net zo snel vervliegen als de geur van bloesem.

Het bovenstaande werkt trouwens even goed voor cultuur als voor natuur. Als je geneigd bent om cultuur vooral als iets kwalijks te beschouwen, kan het de moeite waard zijn om ook weer eens naar een museum te gaan en van de schoonheid van menselijke creaties te genieten.

Bronnen van zingeving (groene waarden/energiegevers)

Om in het dagelijks leven bewuste keuzes te maken is het van belang om te weten wat je belangrijk vindt en wat je drijft in je persoonlijke leven. Diep van binnen weten we wel wat ons drijft, maar taal en woorden kunnen hierin bewustwording bieden. In **deze tool** kun je jouw waarden achterhalen. Het diepere contact met jouw waarden of rollen kan een belangrijke motivatiebron zijn.

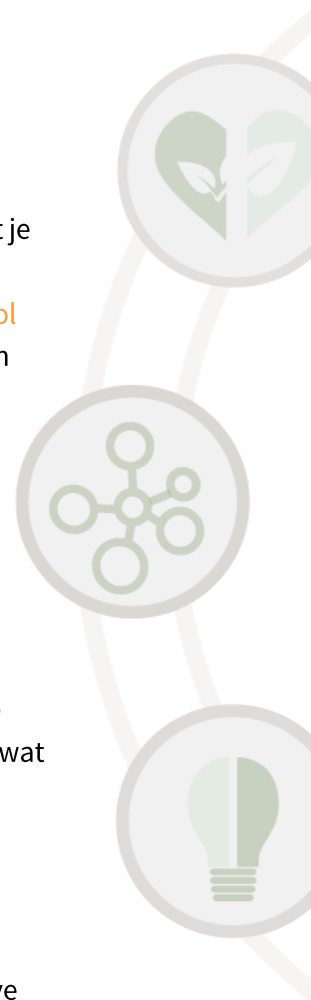
Welke waarden wil jij omarmen?

De klimaatcrisis en ons eigen aandeel daarin leiden bij velen tot een kritische houding jegens de eigen cultuur. Dat is begrijpelijk en kan hopelijk bijdragen aan positieve veranderingen. Het volledig verwerpen van de eigen cultuur is echter niet helpend; we hebben dan geen poot meer om op te staan. Je zou je daarom eens kunnen afvragen: wat zijn waarden die jij hebt meegekregen die je wél wil omarmen? En die zelfs kunnen helpen om misstanden in onze maatschappij aan te pakken?⁴⁶

Dankbaarheid

Je kunt je verder verbinden met je waarden door meer aandacht te geven aan positieve ervaringen. Dit kan bijvoorbeeld door dagelijks stil te staan bij drie (kleine) dingen waar je

⁴⁶ Er zijn op het internet veel waardenlijsten te vinden ter inspiratie, bijvoorbeeld <https://metavoor.nl/waardenlijst/>



dankbaar voor bent, door middel van een dankbaarheidsdagboek⁴⁷. Zo kun je aandacht geven aan een wandeling in het bos, een waardevolle ontmoeting of een stoep-plantje waar je oog op viel op weg naar de bus. Een andere optie is het schrijven van een dankbaarheidsbrief en het voorlezen hiervan aan de geadresseerde, om zo de impact te kunnen ervaren van je dankbare boodschap. Denk bijvoorbeeld aan een brief aan die buurvrouw die initiatief heeft genomen tot het vergroenen van de buurt door haar geveltuintjes-project.

Energie putten uit waarden; voorbij de pragmatische focus

Als je kijkt naar je verschillende levensgebieden (werk, relatie, gezin, vrije tijd, gezondheid, spiritualiteit) hoe belangrijk is elk gebied dan voor je op een schaal van 1-10? En welke prioriteiten stel je voor jezelf? Hoe verdeel je je tijd? Dit is een **oefening** die ook wel levenskompas genoemd wordt, om stil te staan bij de 'waan van de dag' en te onderzoeken of je je kostbare tijd waardevol invult. Ook duurzaam gedrag vormt een waardevolle bron van zingeving; waar past dit volgens jou onder? Gezondheid? Onderdeel van de opvoeding van je kinderen? Is het misschien stiekem ook je hobby?

Hoop

In plaats van doemscenario's kun je ook denken in droomscenario's. Wat als je mag dromen over een ideale toekomst? Verbeeldingskracht kan dan worden ingezet om hoop en perspectief te creëren. Een oefening hiervoor is de volgende:

- *Stel je een plek voor waar je helemaal op je gemak kunt zijn, misschien een plek uit je herinnering of een fantasie-plek. Kijk maar wat er op komt. Als je merkt dat je het lastig vindt om een keuze te maken, geeft dat niet. Laat maar even gebeuren. Hoe ziet het ideale jaar 2050 er voor jou uit? Welke kleuren zie je? Welke vormen? Wat ruik je, wat voel je? Hoe leven we dan? Hoe ziet klimaatneutraal eruit? Wat gebeurt er om je heen? Welke rollen vervul je?*

⁴⁷ Ernst Bohlmeijer & Monique Hulsbergen. *De kracht van dankbaarheid* (2018).



Verbinden in het eigen netwerk

Om je draagkracht te versterken helpt het om de menselijke basisbehoefte om je te verbinden te voeden. Het besef van de complexiteit van de klimaatcrisis kan gevoelens van machteloosheid oproepen. Ook kun je je eenzaam voelen wanneer je in je sociale omgeving weinig tot geen duurzame geluiden opvangt en het gevoel krijgen dat je alleen staat. Mogelijk ervaar je een drempel om binnen je eigen netwerk het gesprek aan te gaan over je klimaatzorgen. Toch werkt het verbindend om dit gespreksthema in te brengen in je sociale netwerk. Vanuit Stichting KlimaatGesprekken is het devies om vanuit je eigen positieve ervaringen te delen en om niet te proberen een ander te overtuigen. Je hoeft het niet eens te zijn om elkaar te kunnen steunen.

Ook kun je een groen sociogram opstellen om te onderzoeken bij wie je mogelijk raakvlak vindt op het gebied van duurzamer leven. Door op papier stil te staan bij je sociale netwerk krijg je overzicht in je verschillende relaties en ontdek je misschien dat die ene collega misschien wel een klimaatje voor je kan zijn.

Verbinden met gelijkgestemden: lotgenotencontact, we're in this together

Wanneer je meer vanuit eigen groene waarden wilt leven en duurzaamheid ademt is het fijn om je te verbinden met gelijkgestemden. Samen kom je immers verder dan alleen. Wanneer je een klimaatje hebt gevonden kun je positieve ervaringen met elkaar delen, wat onderling energie geeft en stimulerend werkt voor meer positieve impact. Ook kun je je klimaatpagaten delen, de lastige dilemma's waar je zelf tegenaan loopt. Als je je duurzame imperfecties kunt delen neemt dat ook schaamte en schuldgevoelens weg en kun je medemenselijkheid ervaren. We're in this together.

Tips voor gesprekken met familie en vrienden

Het belangrijkste advies voor een goed klimaatgesprek? Luisteren, luisteren, luisteren. In [dit filmpje](#) krijg je tips voor het praten over de klimaatcrisis. Ook de workshops van [Stichting KlimaatGesprekken](#) zijn aan te bevelen.



Verdiepen

Eén manier om je te verbinden met je waarden is door nieuwe kennis en vaardigheden op te doen, over hetgeen je aan het hart gaat. Het hoeft daarbij niet noodzakelijkerwijs te gaan om de klimaatcrisis zelf; het kan bijvoorbeeld ook fijn zijn om meer te leren over hoe de natuur in elkaar steekt.

Je verdiepen in de klimaatcrisis zelf is mogelijk fijner om met anderen te doen dan alleen. Boeken, films en dergelijke kunnen waardevol én confronterend zijn. Sta serieus stil bij wat een goed moment is om ergens in te duiken en of het fijner is dat alleen of samen met anderen te doen. Op klimaatpsychologie.com zijn diverse podcasts, films en boekentips te vinden.

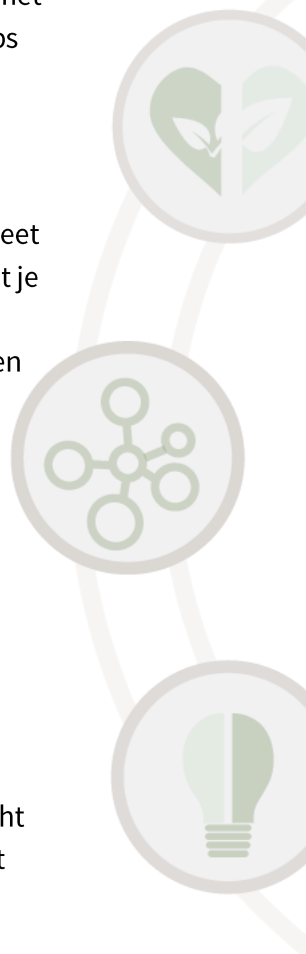
Wanneer we ons in duurzaamheid gaan verdiepen, bestaat er een kans dat we in een ‘linkjes-regen’ terecht komen. We raken bedolven onder informatie. Het kan soms helpend zijn om tegen jezelf te zeggen: ‘oké, meer informatie heb ik nu niet nodig. Ik weet dat het erg is met de klimaatcrisis, meer informatie helpt nu niet meer.’ Als je merkt dat je fatalistisch of cynisch dreigt te worden, en als dat geldt voor meer mensen in je omgeving, kan het ook fijn zijn om eens wat te lezen/luisteren/kijken van, of iets te doen met, mensen van *buiten* je eigen ‘bubbel’.

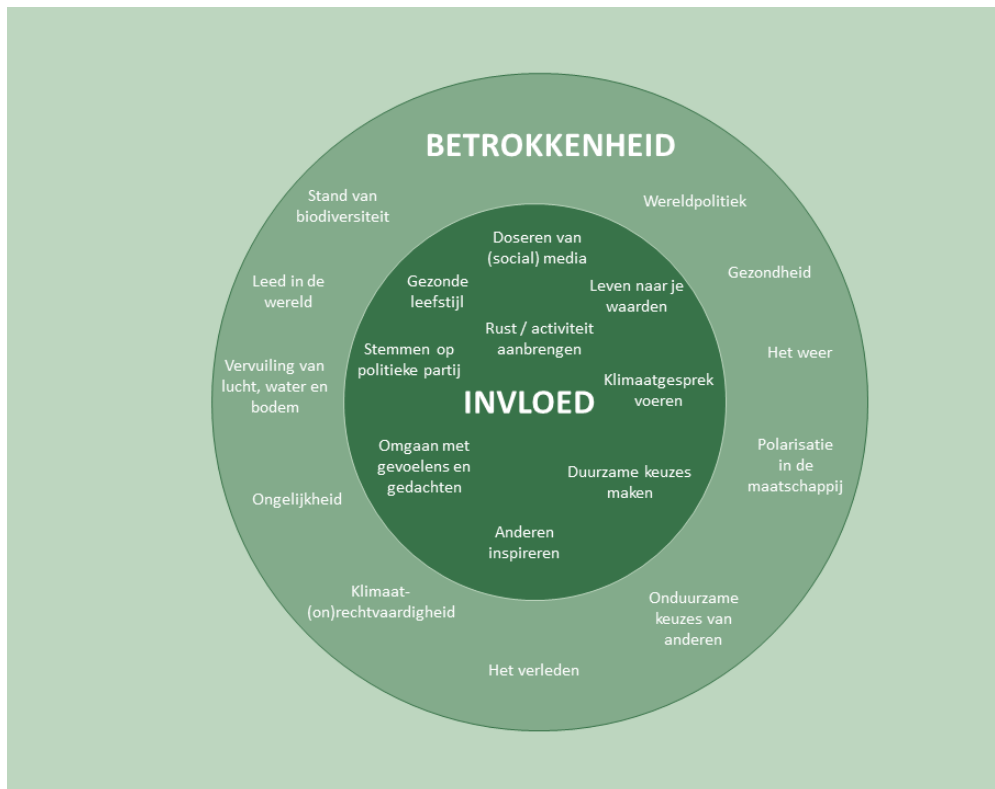
Veranderen

Cirkel van invloed en betrokkenheid

De cirkel van invloed en betrokkenheid is een helpend model om te voorkomen dat je gezonde wens om bij te dragen aan een positieve verandering ontaardt in een megalomane missie om eigenhandig de wereld op zijn kop te zetten. Het simpele inzicht van dit model is dat onze betrokkenheid verder reikt dan onze invloed. We kunnen niet alles wat ons aan het hart gaat rechtstreeks veranderen. Wat kunnen we wel?

1. Datgene veranderen wat wél binnen onze cirkel van invloed ligt.
2. Veranderen hoe wij omgaan met datgene dat buiten onze cirkel van invloed ligt. Bijvoorbeeld minder piekeren, meer verdragen dat het is zoals het is, meer steun vragen bij de emoties die dit met zich meebrengt.





Afbeelding 4.4: Cirkel van invloed, aangevuld met duurzaamheidsthema's.

Kleine stapjes: diverse rollen

Als familielid, als partner, als vriend, als buurman, als werknemer, als burger, als leider, als volger. We kunnen allemaal kleine stapjes zetten. Dit maakt het leuk. Bedenk dat al deze kleine 'random acts of greenness' samen impact hebben. We zien niet alles van anderen, maar er gebeurt veel, dus geef de hoop niet op en blijf duurzame stapjes zetten.

Ook zijn we vaak, zonder dat we het doorhebben, een inspiratie voor anderen. Je denkt al snel dat anderen iets niet zien of iets niet 'overnemen', maar dat gebeurt misschien toch wel vaker dan je denkt. Je zet anderen aan het denken, brengt ze op (praktische) ideeën of zet een nieuwe norm.

Dit kan ook worden weergegeven met het beeld van ‘rimpelingen’⁴⁸. Als je een steentje in het water gooit, brengt dat een hele reeks rimpelingen in het water voort. Elke rimpeling drijft weer een volgende aan. Naarmate de rimpelingen in de verte verdwijnen, nemen ze wat af in kracht, maar dat neemt niet weg dat ze een heel stuk verderop nog echt een verschil maken.

We kunnen effectiever en duurzamer handelen als we ons bevrijden van het idee een ‘eenzame held’ te moeten zijn: Rome is niet in één dag gebouwd en ook niet door één iemand.

Huis-, tuin en keuken-verduurzamen

Wil je verduurzamen in je dagelijks leven? Wil je af van het getwijfel waar te beginnen? Doe dan [deze leuke korte test](#) van Mijn Verborgene Impact, dan kun je in een paar minuten zien waar je de grootste klappers kunt maken. Andere vertrekpunten zijn boekjes als:

- *Dit is een goede gids* door Marieke Eyskoot (2020).
- De kindereditie hiervan: *Dit is een goed gidsje* (2020).
- *Gewoon goed: jouw koopgids voor een mooiere wereld* door Karen Kammeraat (2019).

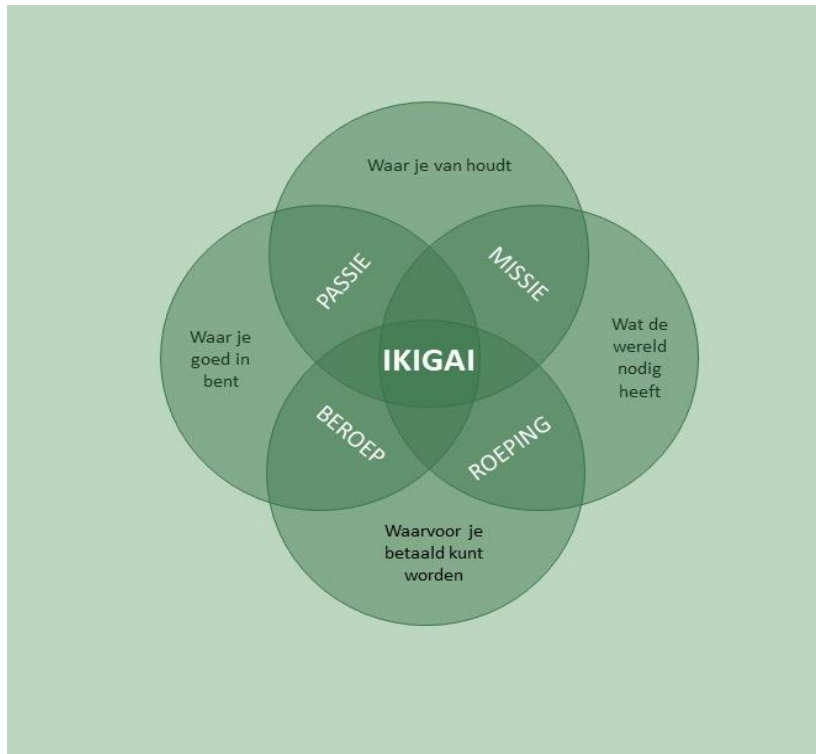
Het mag bij je passen

Sommige mensen reageren op de ernst van de klimaatcrisis door zich alleen nog maar af te vragen ‘Wat heeft de wereld nu nodig?’ en vervolgens te proberen dat te doen. Een voorbeeld is iemand die in zijn werk wil bijdragen aan de energietransitie, maar nalaat zichzelf de vraag te stellen wat voor baan eigenlijk bij hem past. Dit is een recept voor burn-out of andere psychische klachten. Het model van *ikigai* (een Japanse term, die zoiets wil zeggen als ‘een zinvol leven’) kan helpen om een dergelijke eenzijdigheid te

⁴⁸ Irvin Yalom, *Tegen de zon in kijken* (2012).



voorkomen⁴⁹. Je kunt jezelf (al dan niet onder begeleiding van een coach of begeleider) de volgende vragen stellen:



1. Wat heeft de wereld nodig?
2. Waar houd ik van?
3. Waar ben ik goed in?

Afbeelding 4.4:
Hulpmiddel IKIGAI

(Kaft van boek Ikigai,

Francesc Miralles en Héctor García, 2016)

De kunst is dan om activiteiten te ontplooiën die op het snijvlak van deze drie vragen liggen. De vierde vraag is optioneel, en vooral van belang als je een groot deel van je week aan een bepaalde missie wilt besteden:

4. Waar kan ik geld mee verdienen?

Per initiatief dat je overweegt, kun je onderzoeken aan welke van bovenstaande criteria dit voldoet, en waar dit initiatief geplaatst kan worden in de onderstaande afbeelding.

⁴⁹ Francesc Miralles & Héctor García, Ikigai (2016).

De weg vinden: sociale kaart van de klimaatbeweging

Het handelen volgens je groene waarden kan je een **warm glow effect** geven. En je dus gelukkig doen voelen. Het is een misvatting dat duurzaam, planeet-positief gedrag alleen maar ingewikkeld, moeilijk en duur is. Het is soms ook heel fijn en inspirerend om samen met anderen te werken aan een groter doel. Hier zijn enkele milieuorganisaties om eens een kijkje te nemen.

- Verduurzamen in je dagelijks leven:
 - **Mijn Verborgene Impact**
 - **Stichting klimaatgesprekken** voor een **E-course** of **workshopreeks**
- Focus op natuur en groen:
 - **Natuur en Milieu**
 - **Natuurwerkdag**
 - **Meer Bomen Nu**
 - **Guerrilla Gardening**
 - **Herenboeren**
 - **Struikroven**
 - **Wereld Natuur Fonds**
 - **IVN Natuureducatie**
- Verduurzamen in je werk:
 - **Deep Change Academy**
 - **Betekenisbaan**
 - **Zorg voor klimaat**
 - **Greenjobs**
- Focus op klimaatrechtvaardigheid:
 - **Milieudefensie**
 - **Extinction Rebellion**
 - **Greenpeace**
 - **Stop Ecocide**
 - **ClientEarth**
 - **Avaaz**
- Per leeftijdsgroep:

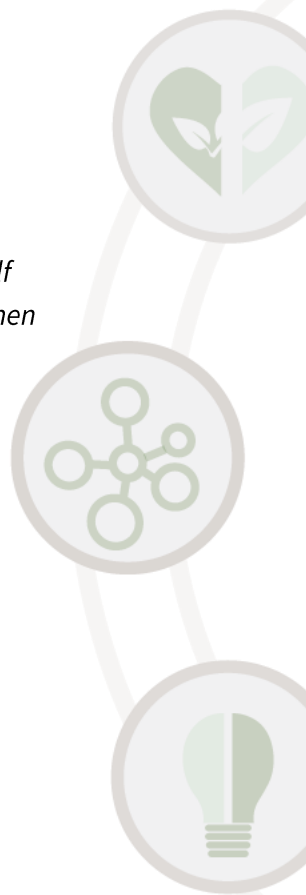


- Jonge klimaatbeweging
- Fridays for future (jongeren)
- Grootouders voor het klimaat

- Betrokkenheid bij de natuur vanuit een religieus kader:
 - One Earth Sangha (boeddhistisch)
 - Christian Climate Action
 - Groene moslims

- Focus op klimaatpsychologie en -sociologie:
 - Stichting Klimaatpsychologie
 - Klimaatpsychologie Alliantie
 - Psychologists for future
 - Social tippingpoint coalitie
 - The work that reconnects

Zoek op internet deze organisaties eens op. Wat spreekt je aan? Wat juist niet? Zie je jezelf hier iets doen? Waar ben je goed in? Wat past bij jou? Zou je alleen actie willen ondernemen of juist liever met een 'klimaatje'? Wie zou het leuk vinden om het proces samen aan te gaan?





Behandeldoel 5. Oefen compassie

Compassie of mededogen is het natuurlijke vermogen om je betrokken te voelen bij pijn en lijden, met de wens om dit lijden in jezelf en anderen te verlichten en daarin verantwoordelijkheid te nemen. Compassie is een basishouding, die je niet alleen als therapeut wil toepassen, maar ook aan de cliënt wil meegeven. Vanuit deze basishouding zijn de andere behandeldoelen veel beter haalbaar. Wanneer iemand zonder zelfcompassie probeert om waardengestuurd te handelen, kan dit averechts werken en verzanden in ‘ik moet beter mijn best doen!’ Ook het verminderen van piekeren leidt zonder compassie al snel tot een nieuwe bron van strengheid: ‘Wat stom van mezelf dat ik zo pieker!’

Als het goed is, zit compassie dan ook impliciet in de hele bejegening van de cliënt en vormt dit een rode draad door alle gesprekken heen. Het kan echter fijn zijn om ook nog enkele oefeningen of adviezen mee te geven, specifiek gericht op het verder ontwikkelen hiervan.

Uitgangspunt is dat zelfcompassie en compassie met de ander hand in hand gaan: met zachte ogen naar binnen kijken om met zachte ogen naar buiten te kijken.

(Zelf)compassie: een kwestie van (groen) doen

Oefeningen en voorbeelden van acties die compassie kunnen bevorderen (als ze bij de cliënt passen natuurlijk)⁵⁰:

- Een incheckmomentje: ‘time out, tune in’. Wat heb ik nu nodig? Na een korte ademruimte kun je jezelf de vraag stellen wat je wensen of behoeftes zijn en daar (korter of langer) ruimte voor maken.
- Ontspannen en/ of op een prettige manier je zintuigen prikkelen. Bijvoorbeeld:
 - Een voetbad nemen met aandacht voor de ervaring van je voeten.

⁵⁰ Voor tips en handvatten voor het oefenen van zelfcompassie kan de cliënt bijvoorbeeld terecht bij *Compassie als sleutel tot geluk: Voorbij stress en zelfkritiek* van [Monique Hulsbergen](#) en [Ernst Bohlmeijer](#) (2015).

- Een massage.
 - Een thee-momentje voor jezelf nemen.
 - Een plezier ommetje maken in de natuur.
 - (Moes)tuinieren en je zintuigen prikkelen tijdens je activiteit.
 - Een keer met de hand afwassen met aandacht voor het sopje.
- Om (praktische of emotionele) hulp vragen.
 - Je leefomgeving fijner maken.
 - Op een andere manier tijd, geld, aandacht en/of energie investeren in je eigen welzijn.

Zelfspraak

Ook zelfspraak kan een belangrijk middel tot (zelf)compassie zijn. Iemand kan zich bijvoorbeeld aanwennen om in bepaalde situaties één van de volgende zinnen tegen zichzelf te zeggen:

- Dit is een moment van... (in te vullen eco-emoties)
- Eco-emoties horen nu bij het leven ten tijde van klimaatcrisis.
- Ook andere mensen hebben wel eens last van...(eco-emoties / klimaatstress)
- Ik zal nog vaker last hebben van gevoelens van...(eco-emoties / klimaatstress).

Zelfcompassie valt dan eigenlijk samen met het doel 'omarm je gevoelens' (zie deel 3 van deze toolkit).

Het is belangrijk dat de zin die iemand tegen zichzelf zegt ook klopt voor de cliënt en dat deze inderdaad een gevoel van compassie oproept. Dit kun je testen tijdens de sessie, door samen verschillende zinnen uit te proberen en als het ware te 'proeven'. Het is ook belangrijk dat de zin bondig en simpel is geformuleerd (zodat deze het gevoel en niet alleen het verstand aanspreekt) en dat deze pro-actief en niet defensief is (dus geen verweer tegen een zelf-kritische gedachte, maar een op zichzelf staand statement).



Compassievolle zelfspraak kan ook om vragen in plaats van stellingen gaan.

Bijvoorbeeld:

- Wat heb ik nu nodig?
- Wat voel ik? Wat heeft dit gevoel me te zeggen?
- Hoe kan ik nu zo goed mogelijk voor mijzelf (en de natuur) zorgen, al is het maar voor een minuut?

Of over een ander:

- Wat zou X nu voelen?
- Wat zou X nu nodig hebben?

In dat geval is het stellen van de vraag belangrijker dan het beantwoorden. Met het stellen van de vraag, toon je oprechte nieuwsgierigheid en dat is op zichzelf al een vorm van compassie. Mocht je het antwoord op de vraag niet weten en dat geduldig kunnen verdragen, dan toon je bovendien geduld, óók een belangrijke vorm van compassie.





Tot slot

Zoals wij al benoemden bij het woord vooraf: wij weten bijna zeker dat we het niet weten.... Daarom is verdere ontwikkeling van het vakgebied klimaatpsychologie gewenst. We sluiten hiermee aan bij de WHO, die in juni 2022 in [deze beleidsnota](#) het belang van aandacht voor de relatie tussen mentale gezondheid en de klimaatcrisis onderstreept en bepleit dat klimaat geïntegreerd wordt in programma's voor mentale gezondheid.

We zijn vast iets vergeten en we hebben misschien keuzes gemaakt, waarover nog een dialoog te voeren is. Gelukkig zijn we imperfect toch een heel eind gekomen. Dank voor het lezen! Ook dank aan alle lezers, meedenkers en feedbackgevers die in de loop van het proces betrokken zijn geweest.

Veel succes, behandelaar, met het bieden van een open ruimte voor de belevingen rond dit belangrijke onderwerp. Wij hebben deze toolkit met veel plezier en vreugde geschreven. Deze gehele toolkit is te downloaden op de website van [Stichting Klimaatpsychologie](#). Deel het gerust met een collega of een klimaatje.

Groene groet,

Christof Abspoel - Iris Weijman - Marieke Siepert - Sara Helmink

Stichting
Klimaatpsychologie



Kantelen: wij of het klimaat?

