

Klimaatemoties

Somberheid steekt de kop op na zware klimaatweek: ‘Dat machteloze, eenzame gevoel maakte me gek’



Lowie en Paula van Liere: "Ik dacht altijd: we gaan gewoon aan de slag. Maar na het rapport van het IPCC voelde ik voor het eerst echt angst." Beeld Patrick Post

De alarmerende berichten over de toekomst van de planeet maakten deze week veel emoties los. Sommigen werden overvallen door angst, verdriet, zorgen en machteloosheid. 'Ik had nachtmerries en dacht: zo kan ik niet leven.'

Robin Goudsmit 14 augustus 2021, 12:42

Maandag presenteerde het IPCC [een verontrustend rapport](#) over de klimaatcrisis. Het is 'code rood' voor de mensheid, aldus de VN-organisatie. Wie het met lede ogen heeft aangezien, was waarschijnlijk niet de enige. Uit onderzoek van het CBS van juni blijkt dat driekwart van de Nederlanders zich zorgen maakt over klimaatverandering. Meer dan de helft wil dat er meer maatregelen worden genomen om het gebruik van fossiele brandstoffen tegen te gaan; bijna tachtig procent denkt dat klimaatverandering een groot probleem zal worden in de toekomst.

Onderzoeken over de zorgen van jongeren over klimaatverandering laten nog hogere cijfers zien dan bij volwassenen. Een wereldwijd onderzoek van de universiteit van Oxford en de VN stelde in februari dat ongeveer 70 procent van de mensen onder de 18 bezorgd is over de toestand van het milieu.

"Het klimaat roept allerlei gevoelens op", zegt ontwikkelingspsycholoog Sara Wortelboer, die samen met klinisch psycholoog Sara Helmink een organisatie voor klimaatpsychologie heeft opgezet. "Wij beschrijven het vaak als een soort rouwcurve, waarbij de emoties alle kanten op gaan en elkaar in rap tempo afwisselen; van verdriet tot machteloosheid en somberheid."

Een normale psychologische reactie

Het is goed voorstelbaar dat veel mensen nu extra zorgen hebben door al het klimaatnieuws, zegt Jaap van der Stel, lector GGZ-psychologie aan de Hogeschool Leiden. Hij schreef eerder een boek over de psychologische effecten van klimaatverandering. "Dat mensen bezorgd zijn nadat ze een bericht krijgen over hoe de wereld misschien wel onherstelbaar aan het veranderen is, is in wezen een normale psychologische reactie."

Van der Stel spreekt liever niet van quasi-psiachtrische termen zoals 'klimaatdepressie' of 'klimaatangst'. "Zorgen zijn geen stoornis, dat zou het pas zijn als je bijvoorbeeld volledig vastzit in één emotie en er niet meer uitkomt." Psychologe Helmink is dat met hem eens. "Laten we het in deze context vooral over emoties hebben, in plaats van meteen over stoornissen."

Beter is het volgens Van der Stel om te kijken hoe we ons emotioneel kunnen verhouden tot klimaatverandering. "Het is veel interessanter om te praten over hoe mensen zich kunnen inpassen in de nieuwe situatie. We hebben veerkrachtige mensen nodig om deze crisis aan te kunnen. We moeten dus ook kijken naar hoe we vooral jonge mensen en kinderen nieuwe dingen aanleren zodat ze niet onder zorgen gebukt gaan."

Klimaatverandering vergt veel van ons voorstellingsvermogen, zegt hij. Daarin wijken zorgen over de planeet wél af van onze dagelijkse zores. "Zelfs iets zeer onrustbarends zoals de coronacrisis is tot op zekere hoogte een afgebakende gebeurtenis. Op een dag is het voorbij. Dat is met het klimaat anders; de tijdschaal daarvan zijn voor mensen eigenlijk niet te overzien."

Een uitstekende voedingsbodem voor gepieker dus. Maar het is goed om je eigen somberheid te erkennen, zegt Sara Helmink. "In therapie zeg ik altijd: in je pijn vind je je waarden. Dat je je nu verdrietig voelt, kan een aanmoediging zijn om wel iets te gaan doen, hoe klein ook."

Lowie van Liere (77), gepensioneerd aquatisch microbioloog en Paula van Liere (74), gepensioneerd coach: 'Na het IPCC-rapport voelde ik voor het eerst echt angst'

Paula: "We hebben altijd geprobeerd om weinig te vliegen, vegetarisch te eten. We hebben ook geen auto. Dat gaf een goed gevoel. Daar heb ik mezelf misschien ook wel lang mee gerustgesteld. Ik ben ook geen persoon om bij de pakken neer te gaan zitten. Ik dacht altijd: we gaan gewoon aan de slag."

"Na het rapport van het IPCC voelde ik voor het eerst echt angst. Het is nu tot me doorgedrongen dat er heel veel onzekere factoren zijn. *Tipping points*, noemen ze die in het rapport. Die zijn minder beïnvloedbaar. Daar maak ik me heel veel zorgen om."

Lowie: "Ik ben betrokken geweest bij klimaatonderzoek bij het RIVM. Dat was heel lang gewoon mijn werk. Maar toen ik een paar jaar geleden ons eerste kleinkind vasthield, dacht ik opeens: dat ontzettend kleine kindje moet nog een heel leven, straks wordt hij honderd. Hoe ziet de wereld er dan uit? Toen zijn we bij de actiegroep Grootouders voor het Klimaat gegaan."

Paula: "Toen de overstromingen in Duitsland, België en Limburg waren, dacht ik: oh mijn hemel, nu komt het wel heel dichtbij, zo verschrikkelijk."

Lowie: "Uit het rapport van het IPCC blijkt nu dat we veel eerder met de gevolgen van klimaatverandering te maken zullen krijgen. Het gaat niet om onze kleinkinderen, maar ook al om een generatie daarvoor. Daar maak ik me toch erg bezorgd over. En mensen van onze leeftijd zijn nog behoorlijk stil. Bij Grootouders voor het Klimaat zijn we vaak met hooguit veertig mensen. Daar kan wel wat meer bij."

Paula: "Vroeger gingen we ook wel demonsteren, Lowie tegen de neutronenbom, ik tegen de Vietnamoorlog. Maar dit is van een heel andere orde, dit is veel veelomvattender."



"In je volwassen leven bouw je een bepaalde hardheid op over het nieuws. Bij kinderen is dat anders." Beeld Marjonne Maan

Marjonne Maan (46), docent geschiedenis: 'Als je kinderen hebt, zie je in ieder kind je eigen kind'

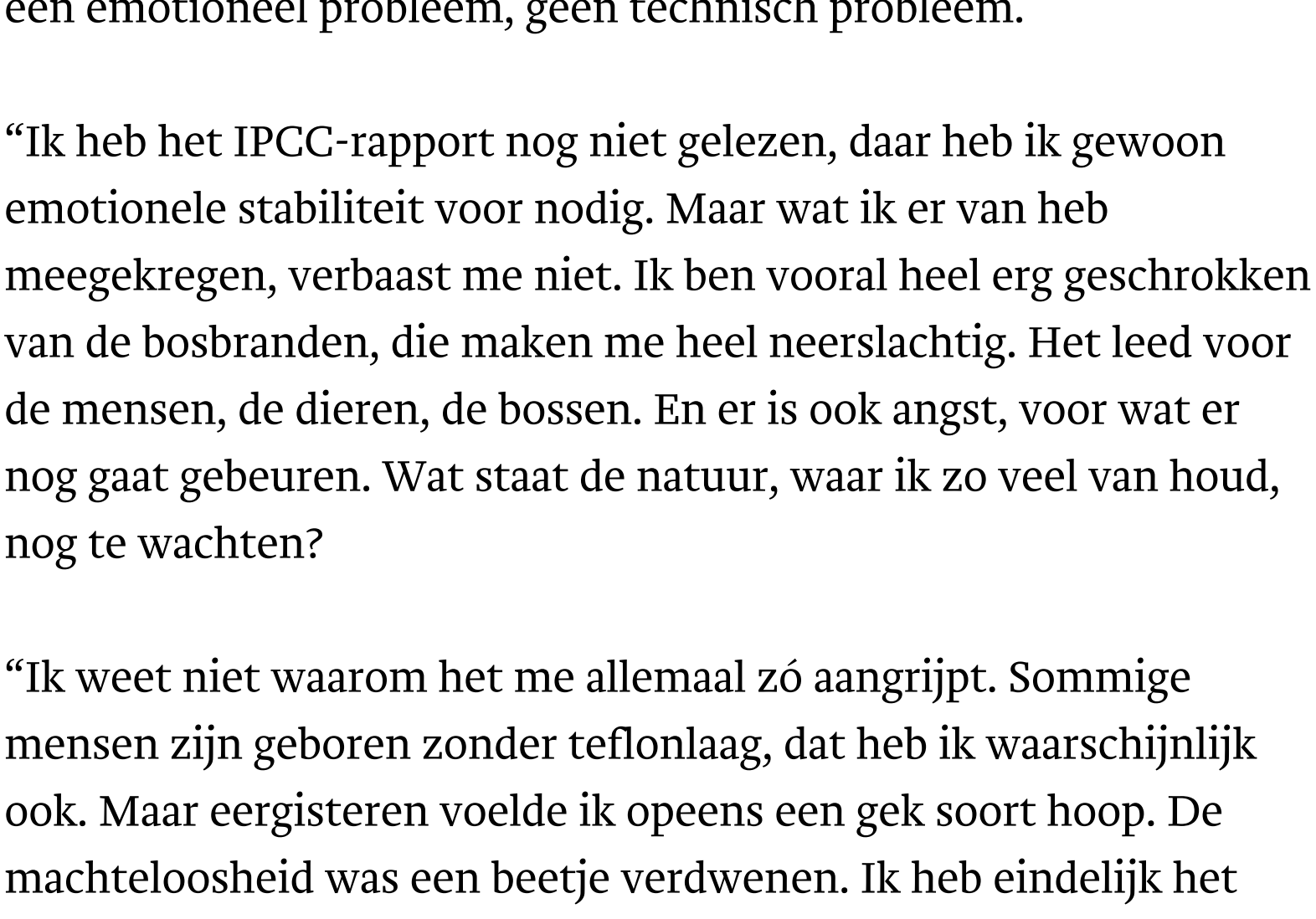
"Klimaatverandering is heel beangstigend. Je voelt je machteloos. Het liefst negeer je het een beetje, de meeste tijd ben ik er ook niet heel erg mee bezig. Maar deze zomer kon je er niet meer omheen: de temperaturen, de overstromingen, dan nu weer al die bosbranden, en dit rapport van het IPCC er bovenop."

"De kinderen van nu gaan de gevolgen al merken. Ik heb twee kinderen, één van zeven en één van vier. De zorgen die ik heb, gaan niet alleen over hen, maar over alle kinderen. Dat is iets wat bij het ouderschap hoort denk ik: je ziet in ieder kind je eigen kind."

"In je volwassen leven bouw je een bepaalde hardheid op over het nieuws. Bij kinderen is dat anders. Met onze dochter van zeven kijken we sinds een tijdje naar het Jeugdjournaal. Wij twijfelden eerst of ze niet te jong was, maar ze vindt het zelf heel leuk. Door corona hebben kinderen ook de gevolgen van het nieuws zelf ondervonden, je kan het moeilijk buiten de deur houden."

"Bij het Jeugdjournaal gaan ze dingen niet uit de weg. Het klimaatrapport hebben ze dus ook uitgebreid behandeld. Onze dochter kroop toen ze het zag meteen helemaal tegen me aan. Dan denk je wel: wat naar dat dit is wat zij moet horen, dat de aarde er zó slecht aan toe is. Terwijl ze de wereld zelf nog maar amper kent."

"Je reflex als ouder is toch om gerust te stellen. We hebben het even over de Deltawerken gehad, dat Nederland weet wat het moet doen als de zeespiegel stijgt. Daarin is een zevenjarige ook wel gemakkelijk: wat je ouders je vertellen, neem je aan. En bij het Jeugdjournaal hebben ze na zwaar nieuws een luchtig item. Daar gaat ze dan gelukkig al weer helemaal in mee."



Anouk Kragtwijk: "We zien onszelf nog steeds bovenaan de keten, in plaats van als deel van een natuurlijk ecosysteem. Dat machteloze, eenzame gevoel maakte me gek. Ik moest hysterisch huilen, had nachtmerries."

Anouk Kragtwijk (32), schrijfster en cabaretiër: 'Ik ben geboren zonder teflonlaag'

"Het ingewikkelde aan klimaatverandering is dat we dader, slachtoffer en toeschouwer tegelijk zijn. Daar hoort een giftige cocktail bij van schuld, verdriet en woede."

"In 2018 ging het bij mij helemaal mis. Het was een heel droge, hete zomer. Achterin de straat werden bomen gekapt, het geluid ging door merg en been. Ik dacht: we zien het nog steeds niet. We zien onszelf nog steeds bovenaan de keten, in plaats van als deel van een natuurlijk ecosysteem. Dat machteloze, eenzame gevoel maakte me gek. Ik moest hysterisch huilen, had nachtmerries. Toen dacht ik: zo kan ik niet leven."

"Bij een psycholoog heb ik toen geleerd dat ik moet accepteren dat ik niet alles kan oplossen, dat ons bestaan hoe dan ook vervuilend zal zijn. Ik ben er wel nog steeds van overtuigd dat we ons ouderschap niet onder ogen willen zien. Het is prettiger om te denken: het zijn anderen."

"Natuurlijk hebben ook grote bedrijven een aandeel in de vervuiling. Maar bedrijven zijn ook opgebouwd als mensen. Als er binnen die organisaties iets moet veranderen, moeten zij gaan nadenken, over onze hebzucht, over schuld. Klimaatverandering is een emotioneel probleem, geen technisch probleem."

"Ik heb het IPCC-rapport nog niet gelezen, daar heb ik gewoon emotionele stabiliteit voor nodig. Maar wat ik er van heb meegekregen, verbaast me niet. Ik ben vooral heel erg geschrokken van de bosbranden, die maken me heel neerslachtig. Het leed voor de mensen, de dieren, de bossen. En er is ook angst, voor wat er nog gaat gebeuren. Wat staat de natuur, waar ik zo veel van houd, nog te wachten?"

"Ik weet niet waarom het me allemaal zó aangrijpt. Sommige mensen zijn geboren zonder teflonlaag, dat heb ik waarschijnlijk ook. Maar eergisteren voelde ik opeens een gek soort hoop. De machteloosheid was een beetje verdwenen. Ik heb eindelijk het idee dat het probleem een beetje meer erkend wordt."

Lees ook:

Deze vijf scenario's schetst het IPCC voor het klimaat

Het IPCC schetst in zijn rapport [vijf mogelijke scenario's voor het klimaat](#). Welke zijn dat?

Tata Steel dicht, een hogere gasprijs, en nog wat ideeën om de klimaatcrisis in Nederland sneller aan te pakken

Mogelijkheden genoeg voor het nieuwe kabinet om het klimaatbeleid aan te scherpen. Een kolencentrale sluiten tikt aan, [maar er zijn veel meer opties](#).