

Emoties + de klimaatcrisis

De klimaatcrisis en de gevolgen ervan roepen veel emoties op. Het gaat niet alleen om emoties in reactie op de dreiging van de klimaatcrisis zelf, maar ook in reactie op de onzekerheid en het gebrek aan controle dat mensen bij dit complexe probleem ervaren. We noemen het klimaat-emoties. Klimaat-emoties zijn geen mentaal gezondheidsprobleem, maar een normale reactie op de situatie.

Het wiel van klimaat-emoties

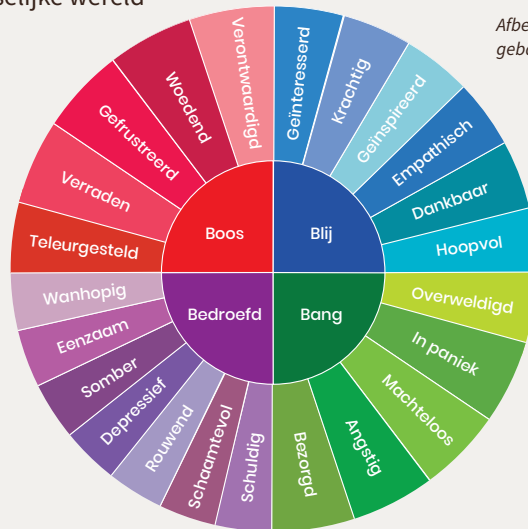
Verschillende klimaat-emoties zijn gecategoriseerd in onderstaand wiel:

Bang: angst, stress of bezorgdheid over de directe of indirecte gevolgen van de klimaatcrisis

Bedroefd: verdriet, rouw, trauma of depressie over verliezen of rampen gerelateerd aan de klimaatcrisis

Boos: frustratie, woede of morele verontwaardiging over het menselijk handelen dat klimaatverandering veroorzaakt en over het gebrek aan aanpassing

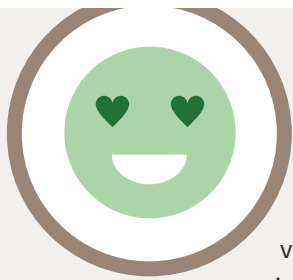
Blij: liefde, empathie, zorg en dankbaarheid voor andere mensen en de meer-dan-menselijke wereld



Afbeelding: ClimateMentalHealth.net, gebaseerd op onderzoek van Panu Pihkala

Wie ervaren klimaat-emoties?

Driekwart van de Nederlanders geeft aan zich zorgen te maken over klimaatverandering. Mensen zullen eerder negatieve emoties ervaren als ze zich persoonlijk verantwoordelijk voelen voor de klimaatcrisis, waarde hechten aan de natuur of al last hebben van andere problemen zoals sociaal isolement. Vrouwen, jongeren en gemarginaliseerde groepen ervaren meer klimaatgerelateerde gezondheidsproblemen. Psychologen merken een toename van mensen met geestelijke gezondheidsproblemen gerelateerd aan de klimaatcrisis. Dit zal blijven toenemen.



Hoe klimaatemoties ons bewegen

Emoties kunnen ons aanzetten tot actie, of juist niet. Angst kan ons verlammen en boosheid kan ons activeren, bijvoorbeeld. Schuldgevoelens, weinig hoop en weinig vertrouwen in eigen effectiviteit kunnen leiden tot deactivatie. Teveel hoop, overmatig vertrouwen in technologische innovaties of verwarring kunnen ons ook deactiveren. Klimaatwoede kan ons helpen om in actie te komen, én voorspelt betere mentale gezondheidsuitkomsten (*Gregersen en collega's 2023*). Bezorgdheid gevolgd door gevoelens van hoop en handelingsperspectief werkt meestal activerend. Van bangheid (klimaatgerelateerde angst en ongelof) kun je via bedroefdheid (somberheid, depressie, melancholie) en boosheid (boosheid en morele verontwaardiging) bij blijheid komen.



Omgaan met klimaatemoties

Het helpt als je verschillende manieren tot je beschikking hebt om met klimaatemoties om te gaan. Een aantal manieren van omgaan met klimaatemoties zijn:

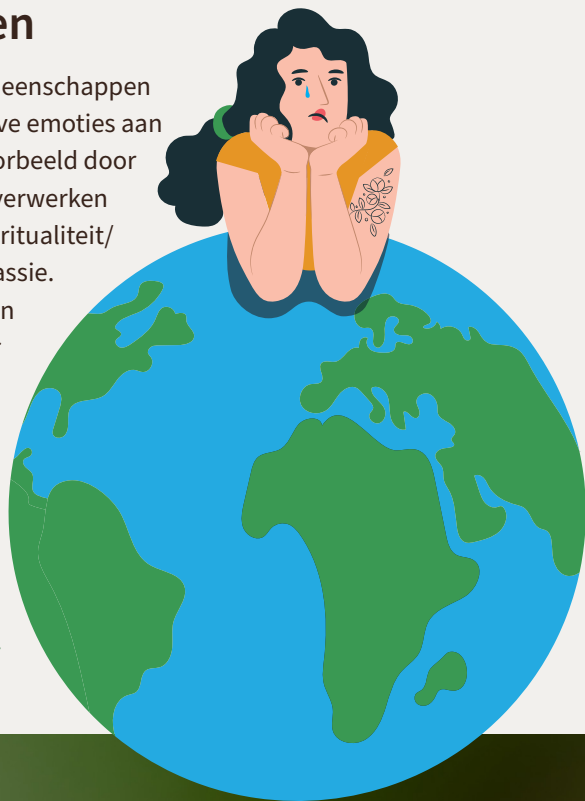
- actie ondernemen/plannen
- confrontatie
- positieve herattributie/optimisme
- terugtrekken/acceptatie,
- probleem ontwijking/ontkenning/hoopvol denken,
- sociale steun zoeken

(*Ágoston en collega's, 2022, Valkengoed & Steg, 2024*).

De rol van psychologen

Psychologen kunnen individuen en gemeenschappen helpen emoties te verwerken en positieve emoties aan te wenden om actie te motiveren. Bijvoorbeeld door erover te praten, het helpen begrijpen, verwerken van verdriet of rouw, steun vinden in spiritualiteit/religie of het ontwikkelen van zelfcompassie. Op collectief niveau kunnen psychologen helpen om veerkracht te vergroten door weerbaarheidsgroepen te geven, activiteiten te organiseren om in contact met de natuur te komen of door organisaties te helpen met verduurzamen. |

Vind meer informatie en bronvermelding op onze website:
www.klimaatpsychologie.com/emoties-en-de-klimaatcrisis



Stichting
Klimaatpsychologie



Kantelen: wij of het klimaat?