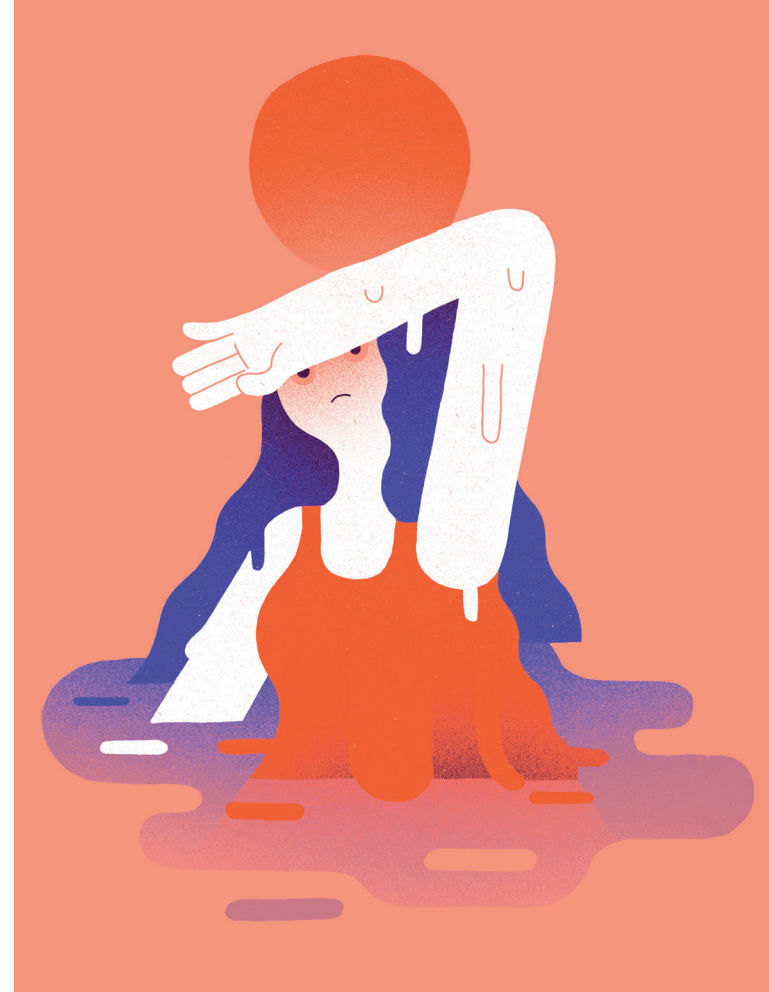


Houd je hoofd koel bij klimaat stress



Laat ik maar meteen met de deur in huis vallen: já, ik ben zo'n millennial die zich écht grote zorgen maakt over het klimaat. Ik krijg al buikpijn van het kijken naar *Our planet* (ondanks de warme, troostende stem van David Attenborough). Dat ijsberen uitgemergeld over de Noordpool rondlopen, onze oceanen compleet worden leeggevisd, de Japanners de jacht op walvissen weer hebben geopend, de ijskappen op Groenland veel sneller smelten dan is voorspeld, de ontbossing maar doorgaat en een Nederlandse zomer met veertig graden allesbehalve normaal is. Ja, zo kan ik nog wel even doorgaan. Het lijstje wordt er niet korter op. En dat in een tijd waarin hashtag #PrayForAmazonas het tot trending topic heeft geschopt en het nieuws over het brandende Amazonegebied als een lopend vuurtje de wereld over gaat.

'This is getting hotter than my imaginary boyfriend.' Op klimaatdemonstraties komen gelukkig genoeg spandoeken voorbij waar journalist Eva Dusch om kan lachen. Maar verder wordt ze soms bijna depressief van de slechte vooruitzichten. En ze is lang niet de enige.

Tekst Eva Dusch
Illustraties Levi Jacobs

Onverschillig of moedeloos

Ik word er soms bijna letterlijk depressief van. Met de dag lijkt het erger te worden, alsof de klok elk moment twaalf kan slaan. 'Nee, het is geen vijf voor twaalf,' benadrukt Jelmer Mommers in zijn succesvolle boek *Hoe gaan we dit uitleggen. Onze toekomst op een steeds warmere aarde* over de dringende klimaatproblematiek. Een onderwerp waar de meesten van ons ófwel onverschillig ófwel moedeloos van worden. Wanneer ik mijn klimaatzorgen uit op Instagram, en dat is best vaak, zijn de reacties tekenend. Zo reageerde een ex-collega laatst nog: 'Geef het op joh, we gaan dood en nemen de aarde met ons mee.' En dat terwijl hij net apetrots een nieuw kind op de wereld heeft gezet. Is hij hiermee een doemdenker of akelig realistisch? Ben ik gewoon te optimistisch en hoopvol ingesteld? Maar het is toch juist belangrijk om het vuurtje te blijven →

aanwakkeren, ook wanneer de helft het helemaal niet wil weten of horen? Ook wanneer veel followers afhaken? Kijk maar naar de vurige Amerikaanse politica Alexandria Ocasio-Cortez, die zelf trouwens ook geïnspireerd raakte door de inspanningen van andere mensen om klimaatverandering tegen te gaan. Het is een innerlijk gestoei, en ik blijf niet de enige. Een van de redenen waarom ‘Sustainability Talks’ of de Nederlandse ‘KlimaatGesprekken’ steeds populairder worden in grote steden. Dit zijn bijeenkomsten of een serie workshops waarin kleine groepjes onder leiding van een coach leren en uitwisselen hoe ze hun voetafdruk kunnen verkleinen op het gebied van

Het gaat niet alleen om je voetafdruk, maar vooral om je handafdruk: hoe vind je medestanders?

wonen, mode, eten en reizen. Maar het gaat blijkbaar niet meer alleen om je voetafdruk, vooral ook om je handafdruk: hoe vind je medestanders? Hoe bespreek je *climate change* met je omgeving, zonder meteen de reputatie te krijgen van betweterige zeur of zonder dat anderen met hun ogen beginnen te rollen? Kortom: een constructief en positief gesprek over een *topic* dat ons eigenlijk allemaal aan het hart gaat en stiekem angst inboezemt. *Yep, the struggle is real.* Maar niet onoverkomelijk, gelukkig.

Dr. Rossi van klimaat

‘Klimaatverandering is een ramp van een onderwerp, ik zeg het maar gewoon eerlijk,’ zo begint het boek van Mommers. Met

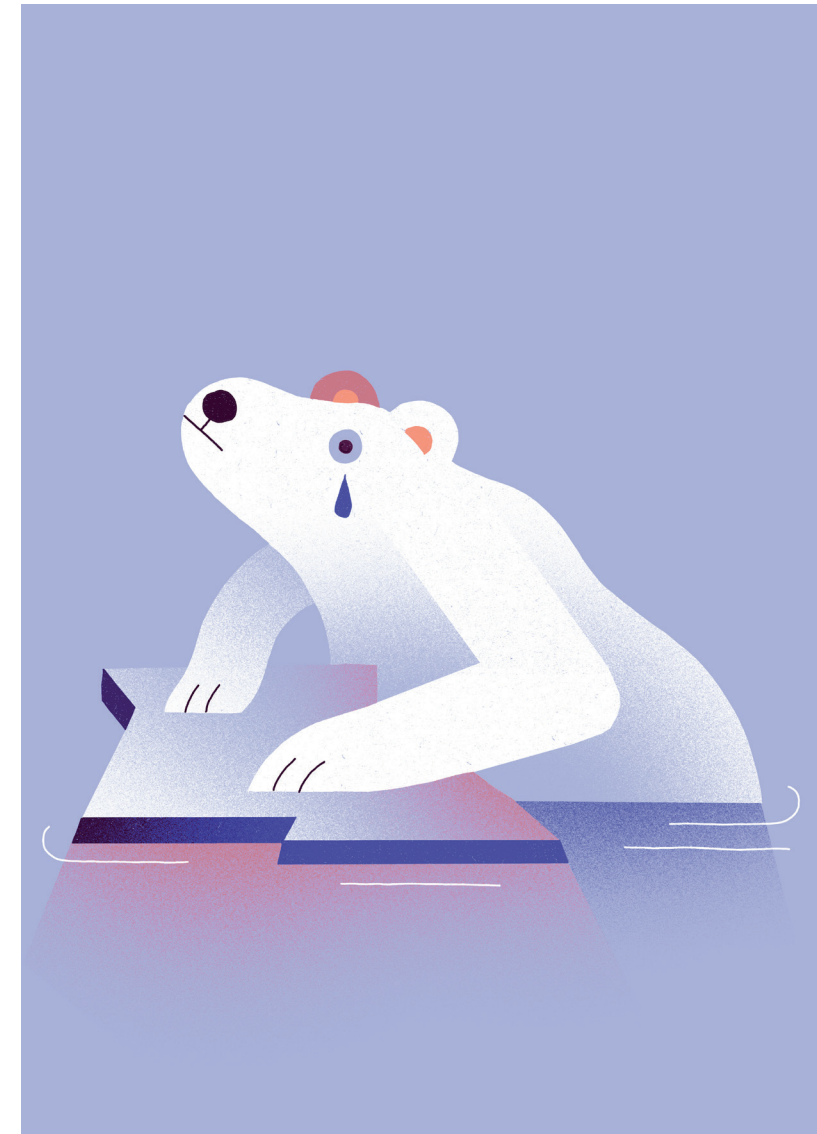
gemengde gevoelens ben ik eraan begonnen. Natuurlijk praten we liever over *Temptation island* en Missy Elliot’s *major comeback* dan over het échte drama op wereldniveau. En dan bedoelen we ook echt drama, want ‘climate anxiety’ of ‘eco-anxiety’ schijnt inmiddels een heus ding te zijn. Vind je het gek, wanneer National Geographic tweet dat we ‘nog tien jaar hebben om onszelf te redden’, daar worden die angsten zeker niet minder van. Maar behalve dat we er rode vlekken van in onze nek krijgen (of ben ik de enige?), zijn het deze onheilspellende berichten en cijfers die er juist voor zorgen dat we eerder verlamd raken dan in actie komen. Want wat blijkt: mensen komen vooral in actie wanneer het goede voorbeeld

wordt gegeven door anderen, het liefst mensen met wie we ons kunnen identificeren, zegt Manu Busschots, socioloog en KlimaatGesprekken-oprichter. Tijdens deze workshops leer je over je eigen klimaatimpact en welke eerste stappen je kunt zetten om die te verminderen. Het concept is gebaseerd op het Britse ‘Carbon Conversations’, maar wordt op Busschots op een eigen manier uitgerold door heel Nederland en vanaf het najaar ook in België. Wat dit verhaal anders maakt dan veel andere klimaatinitiatieven? Minder gestrooi met ingewikkelde feiten en cijfers en meer gesprekken over wat er allemaal gebeurt in onze psyche en hoe we hiermee om kunnen gaan. Zeg maar een Dr. Rossi op klimaatgebied. Maar deze zogenoemde klimaatpsychologie waar steeds vaker over gesproken wordt, is dat niet een béétje overdreven? Nee, zegt Busschots. Juist door het door deze bril te bekijken, gaat de druk van de ketel. ‘Klimaatangst is echt een fenomeen, want ik zie het ook in mijn eigen

praktijk. Mensen die er last van hebben, zitten met vragen als: wat moet ik doen, heeft het allemaal nog wel zin, moet ik naar een land verhuizen waar het water niet door de dijken kan breken en wat zijn concrete dingen die ik zelf kan ondernemen? Klimaatangsten zijn terecht, als je ziet wat er allemaal voor verschrikkelijke dingen gebeuren in de wereld en de wetenschap wat er in de toekomst nog zou kunnen gebeuren. Maar erin blijven hangen, daarmee help je jezelf en anderen niet. Ik ben het eens met Mommers die, hoe tegenstrijdig het ook klinkt, zegt: zowel angst als hoop is terecht.’

Niet lullen maar poetsen

En dat hoop houden begint simpelweg met erover praten. Laat die beelden van een deprimerende praatgroep overigens maar achterwege, want *serious talk*, humor en een duidelijk handelingsperspectief gaan prima hand in hand. KlimaatGesprekken leert je juist te zwemmen in die zee van zwartgallig nieuws. Manu Busschots: ‘Het idee is ontstaan door een boek dat ik las. Daarin stond de vraag centraal: hoe kan het dat de wetenschap al jaren roept dat het de verkeerde kant op gaat, maar er geen massale actie op gang komt? Wat bleek: als mensen zich bedreigd of veroordeeld voelen, doen ze de luiken dicht of kijken liever de andere kant op. Dat heeft er lang voor gezorgd dat het milieu geen mainstream thema was. Zo kwam ik op het idee van de KlimaatGesprekken, met de gedachte: laten we het er in elk geval over hebben.’ En met ‘we’ bedoelt hij inmiddels een hele hoop mensen. Want het is overduidelijk dat het klimaat nu wél een *hot topic* is, kijk maar naar alle demonstraties, de populariteit van



‘We proberen niet politiek te zijn, maar concrete oplossingen aan te dragen’

Greta Thunberg en het toennemende aantal klimaat-hashtags. Dat er echt een shift komt naar meer actie blijkt ook uit de enorme groei in aanmeldingen voor de workshops. Niet lullen maar poetsen. ‘We zijn drie jaar geleden begonnen met zestien deelnemers, een jaar later waren dat er al 160 en vorig jaar zaten we op zo’n vijfhonderd mensen. Voor dit jaar verwachten we dat het verdubbelt. We hebben nu zelfs wachtlijsten voor de workshops. We proberen niet politiek te zijn of allerlei psychologische theorieën uit te leggen, maar concrete oplossingen aan te dragen voor in je dagelijkse leven. De wetenschap zegt dat het radicaal anders moet en snel ook. Wat klopt, maar dat is veel te kort door de bocht. We kunnen beter kijken naar hoe we steeds één stap vooruit kunnen zetten. Wat gaat beter dan vorig jaar of beter dan gister? Elke

workshop eindigen we met wat je kunt veranderen aan zowel je voetafdruk als je handafdruk. Dus praten we ook over hoe je je straat, werkgever of gemeente kunt beïnvloeden. Het gaat namelijk niet alleen om het kleiner maken van je eigen impact, want als één persoon blijft dat uiteindelijk beperkt. Dat is het mooie van het gesprek aangaan: het besef dat we samen echt wel tot oplossingen kunnen komen.’

Note to self: niet zo veroordelend zijn

Zelf heb ik al meerdere malen overwogen deel te nemen aan KlimaatGesprekken. Zeker na de enthousiaste reactie van een vriendin van mij die inmiddels zelf een klimaatcoach is en workshops geeft. Het lijkt me verdomde lastig om een positief gesprek te voeren over zo’n ellendig onderwerp. Hoe kun je hierover praten zonder te verzuipen in schuldgevoel, cynisme of een hausse aan ik-weet-het-allemaal-ook-niet-meer-HELP? Ik verval zelf vaak ook al snel in een dramatische gespreksdynamiek van hoe érg het allemaal wel niet is met de planeet (inclusief het strooien met feiten die ik dan toevallig die ochtend op Instagram heb gelezen) en herinner me de discussies met bijvoorbeeld mijn ex-vriend die keer op keer beweerde zich enorm te bekommeren om het klimaat maar intussen wel rustig zijn biefstukjes bleef eten. Ja, dat is frustrerend. Om dan te bedenken dat ik zelf ook nog behoorlijk wat moet veranderen in mijn eigen gedrag (*note to self*: niet zo veroordelend zijn naar mezelf en anderen). Of zoals de tips bij KlimaatGesprekken luiden: ‘Deel vooral je enthousiasme en positieve verhalen. Niet bekritisieren maar inspireren.’ en: ‘Stel je kwetsbaar op en durf eerlijk te zijn over jouw struggles rondom klimaatverandering’. Maar hoe pak je dat aan? Het is alsof we al jaren naar steeds dezelfde plaat met dezelfde nummers luisteren. Wat niet aanslaat, dus misschien is het tijd om met nieuwe songteksten te komen. Letterlijk. →

Gooi het ópen

In 2014 publiceerde de bejubelde Britse schrijver, rebel en stijlicoon Zadie Smith al een essay in de New York Review of Books, over de manier waarop *climate change* bespreekbaar wordt gemaakt – of beter gezegd: níét bespreekbaar wordt gemaakt. ‘Er is de wetenschappelijke en ideologische taal voor wat er met het weer gebeurt, maar er zijn nauwelijks intieme woorden,’ schreef ze. Precies hoe programmamaker en gespreksleider Evanne Nowak (31) erover denkt. Ze verzamelt woorden en concepten tot een klimaatvocabulaire die ons kan helpen te verwoorden hoe we ons voelen in deze ecologische crisis. Een almaar groeiende lijst van wereldwijd geaccepteerde woorden zoals landschapspijn, milieu-melancholie en *ecological grief*. ‘Het is een ingang om makkelijker met elkaar te praten over zo’n abstract verhaal. Het haalt ons weg bij de keiharde feiten en cijfers en brengt ons veel dichterbij de menselijke kant. Niet wat we ervan vinden, maar hoe we het ervaren. Daarin kunnen we elkaar veel meer vinden. Wat voelen we eigenlijk? Hoe ervaren we deze ecologische crisis en wat zegt dat dan? Waar maak je je zorgen over en is dat af en toe of een sluimerend gevoel?’ En dat zijn geen gesprekken die je stiekem op kantoor voert of in het hoekje van de

recente *heatwave* in Nederland? *Thank god*, ik óók! Evanne Nowak: ‘Het is bedreigend om te beseffen dat we in de puree zitten. Die machteloosheid wil je niet voelen en

mensen die opstaan en het anders doen. Oudere generaties kennen veel meer relativering en ontkenning, maar wij als millennials zijn in staat een open gesprek te voeren. De ontkenning gaan we doorbreken.’ En ja, al zijn die gesprekken meestal minder leuk en zwaar van aard, niemand heeft gezegd dat humor hierin een verboden tool is, zo bewijst ook onze liefthallige NOS-weerman en klimaatexpert Gerrit Hiemstra. Zelfs de meest hardnekkige klimaatontkenners en critici (we noemen geen namen, Thierry Baudet) weet hij op die manier vakkundig op hun plek te zetten. ‘Ja sorry voor het ‘alarmisme’, maar dit hoort bij mijn verdienmodel. Ik verdien hiermee bakken met geld voor het complot waarin ik zit’ en: ‘U denkt toch niet dat het klimaat zich iets aantrekt van wat wij met z’n allen ‘vinden’ van de klimaatverandering?’ Amen Gerrit, amen. •

Blijkbaar ben ik niet de enige met Amazone-zorgen en schuldgevoel over vliegtripjes

kamer. Nee, gooi het gesprek vooral ópen. Dat maakt je echt niet meteen een betweter of klimaatpussy.

#therapievoorje klimaatdepressie

Onder het mom #therapievoorjeklimaat depressie maakt Evanne Nowak het daarom ook een *hot topic* op festivals, bijvoorbeeld afgelopen september op Into the great wide open. Maakte jij je grote zorgen over de

duw je het liefst weg. Maar we kunnen hierdoor ook het verlangen voelen om bij te dragen aan het grotere geheel. Ik geloof juist in het belang van gesprekken voeren en empathie voelen voor elkaar. Dan wordt het lichter omdat je denkt: ‘hé, jij hebt het ook. Blijkbaar ben ik niet de enige die gek wordt omdat het Amazonegebied in brand staat of die zich schuldig voelt over vliegtripjes. Ik ben hoopvol in de zin dat er wereldwijd steeds meer bewegingen ontstaan van

