

# EERSTE HULP BIJ KLIMAATSTRESS

Uit onderzoek blijkt dat een grote meerderheid van de jongeren zich zorgen maakt over klimaatverandering. 1 op de 5 jongeren ervaart regelmatig tot vaak klimaatstress en voelt zich angstig, moedeloos en machteloos als het over klimaatverandering gaat. Je bent dus niet alleen! In deze handleiding geven we je wat tips voor als je klimaatstress ervaart. Je kunt dit document gebruiken als eerste hulpmiddel, maar we raden je aan om niet alleen te blijven zitten met je gevoelens rondom de klimaatcrisis. Kom daarom naar een van onze sharing circles of doe mee aan de Klimaatvrijplaats. En vooral: kom in actie op een manier die bij jou past! Bijdragen aan de oplossing is het beste medicijn tegen klimaatstress. Daar helpen we je graag bij op weg met dit document. Je kunt dit document zelf gebruiken, in gesprek met iemand invullen of de vragen uit dit document stellen aan iemand in je omgeving.

# 1. Je bent niet alleen

Een belangrijk onderdeel van klimaatstress is sociale isolatie. Veel jongeren zitten alleen met hun stress en zorgen over de klimaatcrisis en voelen zich verwijderd van leeftijdsgenoten.

Het is belangrijk om te weten dat klimaatstress een gezonde reactie op een ongezond systeem is. Er is niets 'mis' met jou als je je bezorgd, gefrustreerd of verlamd voelt door gedachten aan de staat van de wereld. Het doel van deze handleiding is dan ook niet om jou te 'fixen', maar om je strategieën aan te reiken die kunnen helpen om je stress om te zetten in actie en verbinding. De klimaatcrisis is een gevolg van ons diepe verlies van verbinding met het leven om ons heen – want alleen als je het contact met de aarde en je leefomgeving en medemensen verliest, kun je die uitbuiten – en het begin van de oplossing zit in het weer aangaan van die verbinding. Met jezelf, met mensen om je heen, én met je leefomgeving.

Het kan daarom enorm opluchten om in gesprek te gaan over je zorgen met iemand bij wie je je op je gemak voelt of iemand die goed kan luisteren.

Een voorbeeld van vragen om met elkaar te bespreken:

- Maak jij je wel eens zorgen over de klimaatcrisis? Waar denk je aan bij de klimaatcrisis?
- Praat je wel eens over deze zorgen? Waarom wel/niet?
- Wie of wat inspireert jou om je in te zetten voor een gezondere aarde?
- Als je alles kon inrichten zoals jij dat wilde, hoe zag de aarde er dan uit? Denk bijvoorbeeld aan: Hoe wil jij samenleven met mensen en met de aarde? Waar zou je voedsel dan vandaan komen, hoe zou je je verplaatsen, waar zou je wonen? Hoe zouden we rijkdom en land verdelen?

Vragen voor jezelf:

- Met wie kan jij in gesprek over je zorgen over klimaatverandering?
- Heb je, naast de mensen om je heen, nog andere hulpbronnen waar je gebruik van kunt maken? Waar voel jij je ontspannen?

## 2. Onderzoek je mediagebruik

De wereld - en je telefoon - zit vol met input, informatie en beelden over de klimaatcrisis. De beelden van bosbranden in je nieuwsapp, de verhalen van klimaatvluchtelingen in je social media timeline, de fossiele reclames in het straatbeeld. Je kunt er in het dagelijks leven bijna niet omheen.

Breng voor jezelf eens in kaart:

- Welke input komt er op dagelijkse basis tot jou? Hoeveel tijd besteed je hier gemiddeld aan? Welke beelden blijven er hangen?
- Hoe vaak hoor je het als er iets goed gaat? Hoeveel beelden van geslaagde acties of hoopvolle projecten bereiken jou?
- Wat kan je waarnemen in je lijf als je nieuws over het klimaat tot je neemt?
- Vermijd je nieuws over het klimaat? Of ben je er juist de hele tijd naar op zoek?

Behalve input kan je ook denken aan output en interacties:

- Wat doe je met dit nieuws? Deel je dit op social media, praat je erover met anderen, ga je er in verdiepen, stop je het weg?
- En hoe voel je je daarbij (lucht het op, loslaten, naar je toe trekken)?
- Wat voor reacties krijg je en hoe ga je daarmee om?

Wegkijken of vermijding is niet het antwoord op klimaatstress. Als het goed met ons gaat, kunnen we slecht nieuws in de juiste proporties tot ons nemen. Je totaal vastbijten in al het nieuws dat je kunt vinden is ook niet het antwoord. Het beste is om voor jezelf een balans te vinden in de beelden en verhalen die jou bereiken en de tijd te nemen om deze een plekje te geven. Hoe zorg jij ervoor dat je niet verlamd of overspoeld raakt?

Maar als je echt last hebt van je stress, kan het de moeite waard zijn om een kleine pauze in te lassen. En om positieve input toe te voegen aan je mediagebruik! Volg bijvoorbeeld een actiegroep op social media om te zien hoeveel er al gebeurt, of bezoek een voedselbos bij jou in de omgeving om te horen hoe het ook kan. Een voorbeeld is The Happy Activist!

# 3. Hoe kan ik opladen?

Er zijn veel verschillende manieren om op te laden en het kan een kunst zijn om een manier vinden die bij jou past en haalbaar is.



-->Schrijf eens **energievreters** op (bijv. overmatig telefoongebruik, zeurendevrienden):

*Zijn er energievreters waar jij minder tijd/energie kan laten weglekken? Hoe ga je dat concreet doen en in je routine in- of aanpassen als dat mogelijk is?*



-->Schrijf eens **energiegevers** op (bijv. lievelingsmuziek, wandeling):

*Zijn er energiegevers waar je 'meer' van wil? Kun je een vorm vinden in je dagelijks leven om die in te bouwen? Plan ze desnoods bewust in je agenda of met een wekker.*

Tip: vaak krijg je nog meer energie van deze dingen als je ze echt met aandacht doet en je zintuigen zo goed mogelijk benut. Als ik gewoon van A naar B sjok, haal ik daar niet veel energie uit. Wanneer ik tijdens dezelfde wandeling bewust adem, het briesje op mijn wangen voel, de wolken zorgvuldig bekijk, laad ik veel meer op.

## 4. Hoe kom ik in actie?

Beantwoord zelf schrijvend of in een gesprek de volgende vragen:

1. Wat zou je ondernemen voor een leefbare planeet als je zeker wist dat je niet zou kunnen falen?
2. Als je deze visie zou willen uitdragen, aan welk specifiek project denk je dan? *Vind hier een lijstje met projecten die al bestaan: vanuit een specifiek beroep (zoals Caring Farmers, Teachers for Climate), levensbeschouwing (Groene kerken, Ecohumanisme, Christian Climate Action, Groene Moslims), omgeving (SchipholWatch, Frisse Wind) of leeftijd (Fridays for Future, de Jonge Klimaatbeweging, Milieudefensie JONG)*
3. Over welke innerlijke en uiterlijke hulpbronnen beschik je? *Innerlijke hulpbronnen zijn bijv. je karaktereigenschappen, je levens- of werkervaring, kennis, vaardigheden die je hebt. Uiterlijke hulpbronnen zijn bijvoorbeeld: behulpzame burenen, je laptop, je fiets, een OV-studentenkaart.*
4. Welke innerlijke of uiterlijke hulpbronnen heb je nog nodig?
5. Hoe kun je deze hindernissen uit de weg ruimen en houd je jezelf op koers?
6. Wat kun je in de volgende 24 uur doen - het maakt niet uit hoe klein het is - om al 1 stap dichterbij je doel te komen? *Wie wil je vertellen over je doel? Welke website wil je bekijken?*
7. Hoe ga je het vieren als er iets is gelukt? *Activisme gaat vaak over grote doelen opbreken in behapbare tussenstappen.*

*Deze oefening is gebaseerd op het werk van Joanna Macy en Molly Young Brown*

Meer weten?

<https://www.humanistischverbond.nl/watwedoen/onze-programmas/ecohumanisme/>

Of

<https://milieudefensiejong.nl/>

