

Klimaatpsychologie

Waarom, wat en hoe?



Sara Helmink,
Online GZ-psycholoog/
Klimaatpsycholoog



Sara Wortelboer,
Communicatie-adviseur/
Klimaatpsycholoog

Programma



Waarom klimaatpsychologie?



Wat is klimaatpsychologie?



Hoe in de praktijk?

Ken jij klimaatpsychologie?

A: Ja ik ben bekend met deze discipline in de psychologie

B: Ik ben er een beetje mee bekend, heb ervan gehoord

C: Huh? Nog nooit van gehoord, ik ben benieuwd!



Hoeveel % van de Nederlanders heeft zorgen over de opwarming van de aarde?

A: 35%

B: 55%

C: 75%



A photograph of a forest path in autumn. The path is covered in fallen yellow and orange leaves. The trees are tall with green and yellow foliage. A semi-transparent white box is overlaid in the center, containing text.

De mens beïnvloedt het klimaat
&
Het klimaat beïnvloedt de mens.

Mijn verhaal



Bewustwording in een pot





Waarom: Klimaatcrisis!

Vrijdag

15
Vanaf vandaag volgen we dagelijks
op pagina 15 de eindexamens van 2022

18
Gedood door de nazi's en nu door Rome
heilig verklaard: pater Titus Brandsma

31
Wie is Karine Jean-Pierre, het nieuwe
gezicht van het Witte Huis?



Het is alwéér extreem droog in Nederland

Het KNMI meldde deze week een
neerslagtekort van 86 millimeter. 2022
nadert daarmee 1976, het droogste
voorjaar ooit. Wat hebben we geleerd
van de afgelopen droge jaren?

Door **Jean-Pierre Geelen**
Foto's **Marcel van den Bergh**

Reeks zomerse dagen op komst',
meldt Weeronline.nl doeder-
dag opentogen. Zaterdag vol-
opener, zondag wijkt het beeld
uit zomerse waarden'. Daarna:
tien serie warme dagen'. En
droog, op een heet spiegel na, te droog.
Want met de huidige vooruitzichten voor de
komende 14 dagen zal de drogende lijn van
het neerslagtekort zich - vermenigvuldigt - voort-
zetten. Het KNMI meldde deze week een
neerslagtekort van 86 millimeter ten opzichte
van de normale neerslag van 172 mm. Het
neerslagtekort van weersdaggenod helpt dan niet.
Het gevolg: oogstschieten te mistikken (Do-
renbelangenvereniging GLO waarschuwde
vrijdag al voor prijstijgingen van onder
meer aardappelen als het niet 'binnen twee we-
ken zal gaan regenen'), natuurgebieden lopen
schade op, dijken dreigen te scheuren door een
te droge toplaag.

En de natuur had het al zo zwaar te verduren,
na de ook al zeer droge zomers van 2018, 2019 en

→ LEES VERDER OP
PAGINA 14

'Cruciaal jaar'

2022 wordt het klimaatjaar van de waarheid: 'We moeten het nu laten zien'

29 december 2021 10:40

Aangepast: 29 december 2021 11:14



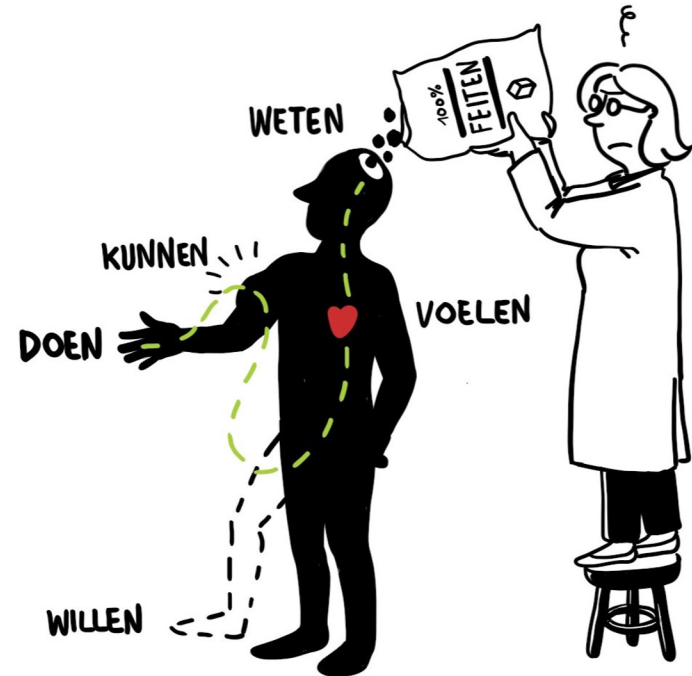
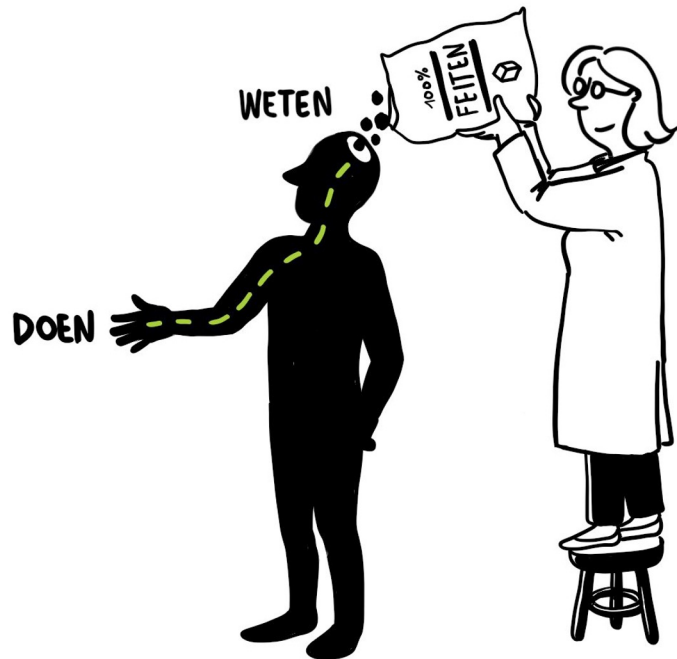
Overstromingen teisterden Nederland en België / Indiase kolenwerkers nemen pauze

Waarom: Klimaatcrisis!



“Het leven op aarde zoals we dat kennen loopt tegen zijn termijn. Kinderen die nu geboren worden, hebben hier als ze 30 zijn volop mee te maken. De huidige maatregelen om de broeikasgasuitstoot in te perken, schieten tekort om grootschalige klimaatrampen te voorkomen in de nabije toekomst. Dit komt door minstens 12 ‘tipping points’, waarbij een onvermijdelijk domino-effect van desastreuze gevolgen ontstaat.” - IPCC-rapport, 2021

Wat is klimaatpsychologie?



Waarom klimaatpsychologie?



“Om mensen aan te zetten tot klimaatvriendelijk gedrag en hen mee te nemen in de wereldwijde klimaatopgave is een oprechte interesse in hun wereld, begrip en erkenning voor wat ze doen en wat hen drijft, cruciaal.” - Reint Jan Renes

Wat is klimaatpsychologie?



**FACING
DIFFICULT
TRUTHS**

Climate Psychology Alliance



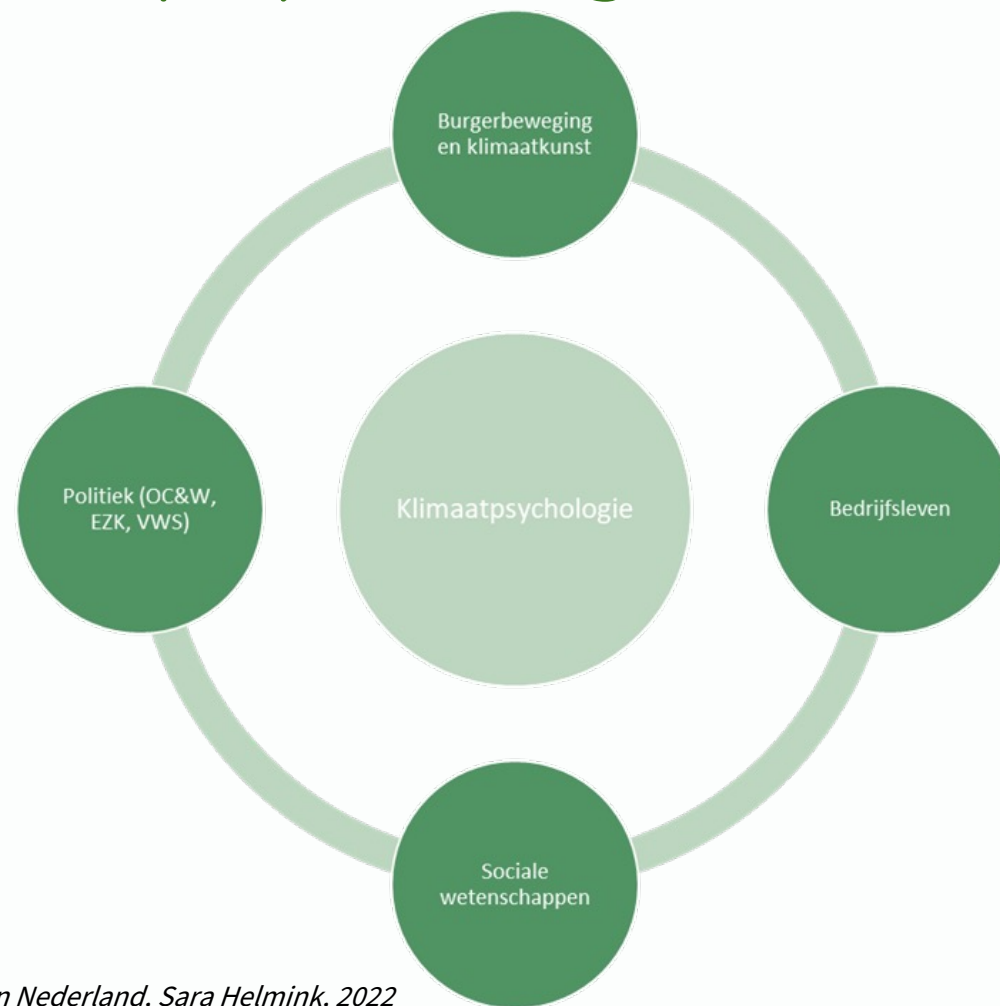
Nederlands Instituut van Psychologen

NIP

Wat is klimaatpsychologie.com?



- Een groep psychologen die wil verbinden, verhelderen en vergroenen
- Klimaatpsychologie.com brengt informatie van het ene gebied naar het andere gebied.



Hoe in de praktijk?



- Gedragsbeïnvloeding door psychologie
- Bias en afweer herkennen
- Voorlichting in campagnes, media etc.
- Begeleiden cliënten of organisaties
- Impact maken via beroep: zoals Zorg voor Klimaat
- Burgerbeweging, bedrijven, overheid en wetenschap



Hoe in de praktijk?



Mijn verhaal



Eco-emoties in de praktijk



Casus A: “Na vervelende nieuwsberichten stort ik in en word ik heel down; want waar doe ik het allemaal voor? Het zieke systeem blijft gewoon doorgaan met alles kapot walsen. Er wordt toch niet geluisterd, niet gehoord, niet gezien. Het is hetzelfde als vroeger thuis. Ik word de mond weer gesnoerd. We worden weggezet als aanstellers, als onzin-kletsende linkse radicalen, overdrijvers... Dus waarom zou ik nog? Dan loop ik vast.”

Casus B: “Ik denk het grootste gedeelte van de dag aan de klimaatcrisis, ik moet er soms van braken. Ik voel me zo machteloos en schuldig naar mijn 2-jarige zoontje.”

Casus C: “Ik snap niet waarom jij je zo druk maakt, die bomen eten gewoon CO₂.”

Eco-emoties behandelen?



- Moeten we dit willen behandelen? Moet het gevoel verdwijnen?
- Wees alert in de behandelkamer
- Normale technieken toepassen na een goede probleemanalyse.
- Gebruik je eigen kennis, je hebt al goud in handen!



Eco-emoties behandelen?



- Psycho-educatie en regulatie: gelukkig hebben we emoties
- ACT / zingeving: waarden ipv gevoelens om op te koersen
- Mindfulness: mildheid, bewuste keuzes maken
- Traumatherapie: fight-flight-freeze
- Oplossingsgerichte therapie: wat werkt wel? Warm glow-effect. In groepen samen iets doen.
- Schematherapie: de gezonde volwassene als leider
- Cognitieve gedragstherapie: denkfouten
- Dialectische gedragstherapie: benoemen 2 kanten

Thema's?



- Rol van redder, slachtoffer en dader
- Schuld en verantwoordelijkheid
- Kinderwens
- Doembeelden: geanticipeerde angst
- Rouw en machteloosheid
- Hoop en wanhoop
- Afhankelijkheid van systemen
- Overweldigende van complexiteit
- Omgaan met prikkels



Direct beginnen?



- **Privé:** Zelf je CO2-voetafdruk meten en ontdek hoe het bij jou zit:
 - Doe de test op www.mijnverborgenimpact.nl
- **Professioneel:** Word klimaatpsycholoog:
 - Stuur een mailtje naar info@klimaatpsychologie.com voor een kennismakingsgesprek van 20 minuten.

Klimaatpsychologie.com

   verbinden - verhelderen - vergroenen

Doe je mee?



info@klimaatpsychologie.com

www.klimaatpsychologie.com

LinkedIn: Klimaatpsychologie

Instagram: Klimaatpsychologie