

# DEALEN MET JE KLIMAATDEPRESSIE

De klimaatzorgen van Wageningers zijn soms zo groot dat ze existentiële keuzes raken, zoals wel of niet durven toegeven aan je kinderwens. Hoe kun je doorgaan als je zó bezorgd bent om de planeet? *Resource* ging te rade bij de ecofilosofie.



Tekst Marieke Enter

**K**limaatwetenschappers die hardop uitspreken dat het niet meer haalbaar is om de opwarming van de aarde te beperken tot 2 graden. Een klimaatconferentie waarvan zelfs VVD-premier Mark Rutte zegt dat het resultaat ‘niet genoeg’ is. Bezorgde berichten vanaf de COP15-biodiversiteitstop in Montreal. En ondertussen het besef dat de Groenlandse ijskap in recordtempo blijft smelten en dat afgelopen voorjaar weer meer Braziliaans Amazone-regenwoud werd ontbost dan ooit...

Je zou er depressief van worden en dat is niet overdreven. Klimaatdepressie is geen officiële psychiatrische aandoening, maar feit is dat de klimaat- en biodiversiteitscrises bij steeds meer mensen, en vooral jonge mensen, een zwaar stempel drukken op hun gemoedstoestand. Recent peerreviewed Brits

onderzoek leert dat meer dan 80 procent van de jongeren tussen 16 en 25 jaar zich (grote) zorgen maken over klimaatverandering. Meer dan de helft van hen voelt zich er verdrietig, angstig, boos, schuldig of machteloos over.

Die zorgen en emoties klinken ook door in de Wageningse gesprekken. Sommige WUR'ers kanaliseren die soms heftige gevoelens door te gaan actievoeren (zie pagina 18) maar er zijn er ook die aan hun klimaatzorgen onderdoor dreigen te gaan. Neem dat serieus, vindt Manon Danker, die tijdens de Surf your Stress-week afgelopen november een bijeenkomst leidde over *How to deal with climate anxiety* – een sessie die indruk maakte. Ze weet dat het zwaar is. Maar niets of niemand, ook het klimaat niet, is erbij gebaat als je opbrandt door klimaatstress. ‘Bekijk je emoties eens op een andere manier: als informatie, als raadgever. Dat je sterk geëmotioneerd

bent, betekent niet per se dat er iets mis is met je – het zegt dat je je sterk betrokken voelt bij de planeet. Dat is een inzicht waaraan je een handelingsperspectief kunt verbinden. Wat voor wereld wil jij en hoe ga je daar energie achter zetten?’

## Houvast

Danker is van oorsprong sociologe en milieukundige – niet in de Wageningse traditie, maar opgeleid aan de Amsterdamse universiteiten UvA en VU. Na een jarenlange loopbaan in die vakgebieden koos ze voor een ander pad. ‘Ik voel al decennia veel verdriet om wat

**‘NIETS OF NIEMAND, OOK HET KLIMAAT NIET, IS ERBIJ GEBAAKT ALS JE OPBRANDT DOOR KLIMAATSTRESS’**



Winters hoogwater in de uiterwaarden bij Wageningen in 2021. Meer dan de helft van de jongeren tussen 16 en 25 jaar voelt zich verdrietig, angstig, boos, schuldig of machteloos over de klimaatverandering. • Foto Sven Menschel

er gebeurt met de aarde, met name om het verlies aan biodiversiteit. Als wetenschapper heb ik in verschillende natuurrezervaten gewerkt; ik heb de enorme spanning tussen wilde natuur en domesticatie aan den lijve ondervonden, bijvoorbeeld bij palmolieplantages. Ik raakte er depressief door en gedesillusioneerd in de mens; het verwarde me dat we als soort zó veel schade aanrichten. Ik kon niet anders dan die emoties serieus nemen. En ik wilde een methodiek of manier vinden om ermee om te gaan.'

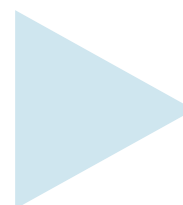
Danker vond houvast in het werk van ecofilosoof en activist Joanna Macy. Haar *The Work That Reconnects* gaat uit van een onlosmakelijke verbondenheid van de mens met de aarde, als de plek die ons heeft gemaakt en waar we wonen. Dankzij die verbonden-

heid is in principe ieder mens in staat om na gedegen zelfonderzoek tot een soort wezenlijk inzicht te komen over zijn of haar bijdrage aan een betere wereld (*active hope*). Dat hoeft niet perse groots en meeslepend te zijn; het mede-vormgeven van de wereld waarin je wilt leven, kan ook in kleine stapjes - voor elk mens is dat anders.

### Hetzelfde schuitje

Danker zegde de academische wereld vaarwel en maakte naam als procesbegeleider van *The Work That Reconnects*. Ze stapte, zoals ze het zelf zegt, de onzekerheid in: 'Het niet weten, het voelen, het onderzoeken.' Ze begeleidde vele gelijkgestemden en hervond haar vertrouwen in de mensheid. 'Als je gevoelig bent voor wat er allemaal gebeurt in de wereld, kun je de neiging krijgen om je af te keren van anderen',

beschrijft ze. Dat komt vaak voor onder mensen die zich grote zorgen maken om de planeet: het gevoel alleen te staan, de eenzaamheid die je bekruipt als je familie of vrienden zich er ogenschijnlijk amper om bekommeren terwijl jij ervan wakker ligt. Die eenzaamheid kwam ook volop ter sprake tijdens de bijeenkomst bij WUR. 'Veel studenten worstelen met de vraag hoe ze zich kunnen verhouden tot hun naaste omgeving in relatie tot hun zorgen om de aarde', vat Danker samen. 'Je kunt je daarin heel eenzaam voelen en zelfs aan jezelf gaan twijfelen. Maar



je staat er niet alleen voor. We zitten allemaal in hetzelfde schuitje waarin het momenteel superspannend is of we wel of niet ten onder gaan. Het zou mooi zijn als we dat kunnen erkennen, in plaats van te struisvogelen of te twisten over oorzaken of oplossingen. Ook in Wageningen zullen er allerlei verschillende stromingen zijn. Ga eens praten met iemand die anders denkt dan jij. Leer communiceren met mensen met andere perspectieven. Juist nu er meer druk op de ketel komt, is het belangrijk dat we elkaar niet verliezen.'

### Omvallen en opstaan

Hoe krachtig onderlinge verbondenheid eigenlijk is, maakte Danker tijdens de Surf your Stress-week duidelijk met een oefening. Ze vroeg alle aanwezigen te gaan staan, om met elkaar denkbeeldig de bomen in een bos te vormen en om twee van die 'bomen' als oriëntatiepunt te nemen, willekeurig welke. Zodra jouw boom werd geveld, liet jij je ook op de grond zakken. Nadat Danker de 'start-boom' had aangewezen, zaten binnen de kortste keren alle workshopdeelnemers



**Manon Danker**  
ecofilosoof

## 'VEEL ECOSYSTEMEN HANGEN AAN EEN ZIJDEN DRAADJE, MAAR MENSEN KUNNEN VERNIEUWEN'

## 'DAT JE STERK GEËMOTIONEERD BENT, WIL NIET ZEGGEN DAT ER IETS MIS IS MET JE'

op de grond, geveld door rampspoed. Maar haar boodschap zat vooral in de omgekeerde oefening: zodra een van jouw bomen herrijst, sta jij ook weer op. Dat proces ging zo mogelijk nog sneller. Dankers punt was duidelijk: positieve keuzes kunnen net zo'n sneeuwbaaleffect hebben als negatieve.

Danker vertelt dat ze zich tegenwoordig beter kan verhouden tot haar eigen soort; dat haar kijk op de mens ten positieve is veranderd. 'Ik heb meer hoop gekregen dat mensen verder willen kijken dan hun eigenbelang; dat we verder kunnen zien dan het antropocentrische venster.' Niet dat haar zorgen om de planeet zijn verdwenen. 'Er gaan zeker nog belangrijke dingen verloren; veel ecosystemen hangen aan een zijden draadje. Maar mensen kunnen vernieuwen, andere keuzes gaan maken.'

Nog steeds heeft de westerse mens volgens haar de neiging om te vluchten in consumentisme, om de harde realiteit maar niet onder ogen te hoeven zien. 'Maar ook hier zal de wal uiteindelijk het schip keren. Feitelijk is het een privilege dat we hier nog steeds kunnen struisvogelen. Elders op de wereld zitten mensen al middenin de gevolgen van de klimaatcrisis, daar valt amper meer iets te kiezen. Wij hebben nog een zekere mate van keuzevrijheid', stelt ze. Dat wil niet zeggen dat we het ook gaan redden,

### Een heler mens

En als het je toch te veel dreigt te worden, als je je nietig en machteloos voelt? Zoek dan de natuur op, luidt Dankers advies, en tel je zegeningen. 'Dat maakt je weerbaarder. Weg van het consumentisme, omringd door de schoonheid van de natuur, voel je vanzelf dat je al genoeg hebt en ook dat je al genoeg bént. Dat besef maakt je een heler mens. Het is verrijkend om op die manier je relatie met de aarde te versterken, zelfs al is die relatie momenteel soms erg pijnlijk. En zoek elkaar op: het geeft enorm veel hoop om te weten dat je niet alleen bent.'

erkent Danker. 'Maar het besef dat je als individu nog een keuze hebt, dat je je kunt inzetten voor een wereld zoals jij die nastreeft, kan de manier waarop je leeft wel kleuren – en kan je nieuwe energie geven. Ik hoop dat de WUR-community dat ook voelt.' ■