

Hoe overleef je klimaatangst?

Een hoopvolle gids met
praktische tips en tools

Dr. Thomas Doherty

Spectrum

Oorspronkelijke titel: *Surviving Climate Anxiety:
A Guide to Coping, Healing, and Thriving*
Oorspronkelijke uitgave: This edition published by arrangement
with Little, Brown and Company, New York, New York, USA.
All rights reserved.
Vertaling: Textcase
Opmaak: voor Textcase, Rogier Stoel, rogiestoel.nl
Omslag: Marieke Oele
Omslagfoto: DEEPOL by plainpicture/Gary Waters
Illustraties binnenwerk: Thomas Doherty

ISBN 978 90 00 40020 1
ISBN 978 90 00 40021 8 (e-book)
NUR 770

© 2025 Thomas Doherty
© 2026 Nederlandstalige uitgave: Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv,
Amsterdam
Eerste druk, 2026

Spectrum maakt deel uit van Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv,
Postbus 23202
1100 DS Amsterdam

www.spectrumboeken.nl

 Spectrum Life
 spectrumboeken

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden ver-
veelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar
gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch
of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming
van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is
uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining,
AI training and similar technologies.

Kenmerk van wijsheid is het nalaten van wanhoopsdaden.

—HENRY DAVID THOREAU

INHOUD

Inleiding: De klimaatcrisis is persoonlijk 1

Deel 1: Overeind blijven 15

1. Denken 17
2. Voelen 33
3. Kalmeren 49
4. Aanpassen 69

Deel 2: Identiteit 87

5. Betekenis 89
6. Waarden 105
7. Natuur 117
8. Familie 131

Deel 3: Herstel 149

9. Gijzelaar 151
10. Angst 167
11. Wanhoop 179
12. Plek 193

Deel 4: Gedijen 209

13. Geluk 211
14. Relaties 225
15. Kunst 241
16. Spiritualiteit 255

Deel 5: Actie 271

17. Plicht 275
18. Uitdagingen 287
19. Strategie 305
20. Een ramp doorstaan 321

Epiloog: Overbruggen van twee werelden 335

Dankwoord 338

Zo praat je met je therapeut over klimaatverandering 339

Je persoonlijke duurzaamheid 343

Verklarende woordenlijst 346

Omgaan met klimaatangst: de officiële afspeellijst 357

Bronnen en leestips 358

Noten 368

Register 400

INLEIDING

De klimaatcrisis is persoonlijk

De ecologische nood van de aarde is ons leven binnengedrongen in de vorm van een radicale transformatie van de menselijke identiteit. De behoeften van planeet en mens zijn samengevallen en werken gezamenlijk in op de centrale instellingen van onze samenleving met een kracht die ontwrichtend is, maar ook de belofte van culturele vernieuwing in zich draagt.

—THEODORE ROSZAK¹

IK LEID EEN WORKSHOP. AAN HET BEGIN NODIG ik de deelnemers uit om mee te doen aan een korte oefening. Ik gebruik twee kleine opblaasbare ballen. De ene is een standaard blauwe werldebol met de continenten en oceanen erop, en de andere is een felrode bal van dezelfde grootte. Ik zeg dat de blauwe werldebol de aarde vertegenwoordigt met al haar schoonheid en diversiteit, alles waar we van houden en wat belangrijk voor ons is. De felrode werldebol staat voor alle dingen waar we ons zorgen over maken, het gewicht van alle problemen en onzekerheden die we met ons meedragen. Verschillende deelnemers komen om de beurt naar voren. Ik laat ze de ballen in hun handen houden en vraag ze om te vertellen wat ze denken en voelen. Ze kijken naar de ballen, denken na en vertellen waar ze bang of boos maakt, wat ze koesteren, hun dromen en hun verdriet. De ene deelnemer laat haar schouders zakken alsof de ballen echt zwaar zijn. Een ander wordt emotioneel als hij nadenkt over de toekomst van zijn kinderen. Weer een ander drukt de blauwe werldebol tegen haar borst alsof ze die wil beschermen. Een ander houdt de werldebollen kordaat omhoog en beschrijft de positieve visie waarnaar hij streeft.

Elke dag open je je ogen voor de wereld. Maar zelden heb je de gelegenheid om even stil te staan, adem te halen en je gedachten en gevoelens te ordenen over de belangrijke gebeurtenissen waar je deel van uitmaakt.

Ik heb de oefening met de twee ballen gedaan in klaslokalen, tijdens openbare bijeenkomsten, in therapiesessies, bij bedrijven, tijdens

groepswandelingen. Ik heb het overal ter wereld gedaan: in de Verenigde Staten, Nieuw-Zeeland, Zuid-Korea en Brazilië. Het werkt zelfs als we geen gemeenschappelijke taal spreken. Mensen begrijpen wat ik bedoel als ik de bollen omhoog houd. Vaak staan ze in de rij, enthousiast om hun verhaal te delen. Het is vooral ontroerend als kinderen de bollen in hun handjes nemen en hun verhaal vertellen, en het is inspirerend om te weten dat ze zich tussen volwassenen bevinden die hen belangrijk vinden en naar hen luisteren.

Vandaag de dag vormt de ongecontroleerde klimaatinstorting de grootste bedreiging voor de volksgezondheid waarmee de mensheid in de eenentwintigste eeuw wordt geconfronteerd, of in ieder geval een versterkende factor voor andere bedreigingen. We worden geconfronteerd met twee noodsituaties van een omvang die we nog nooit eerder hebben meegemaakt. De eerste is fysieke verwondingen en dodelijke slachtoffers als gevolg van brand, hitte, stormen en overstromingen. De andere is een crisis in de geestelijke gezondheid als direct en indirect gevolg van rampen en de emotionele belasting door angst, verlies en depressie. De angst voor een verwoeste omgeving is niet nieuw, evenmin als het besef dat het leven onzeker is, maar de mogelijke gevolgen lijken nu veel groter. En het is moeilijker om eraan te ontsnappen.

In 2007 was ik de enige klinisch psycholoog die deel uitmaakte van de zojuist opgerichte Task Force on Global Climate Change van de American Psychological Association. Het was mijn taak om de psychologische gevolgen van klimaatverandering in kaart te brengen. Ik realiseerde me dat de impact van plaatsvervangend lijden ernstig kon zijn. Iedereen die direct te maken krijgt met de onnatuurlijke rampen als gevolg van klimaatverandering, zoals ongekende branden of overstromingen, zou natuurlijk een trauma oplopen. Maar ook mensen die erover lezen, zich er zorgen over maken en erop anticiperen, konden getraumatiseerd raken. In 2009 werd dit allemaal in de toekomstige tijd besproken, als speculatief. Maar de toekomst die we bijna twintig jaar geleden voorzagen heeft ons ingehaald.

Toen ik het baanbrekende artikel 'The Psychological Impacts of Global Climate Change' publiceerde in *American Psychologist*, voorspelde ik een rampzalige samenloop van omstandigheden die zou leiden tot een geestelijke gezondheids crisis van wereldwijde proporties.² En daar zijn we nu aanbeland. Dit boek bundelt alles wat ik sindsdien heb geleerd over het

omgaan met deze crisis. Het is een programma waarmee jezelf beter leert kennen, je beter gaat voelen en beter in staat bent om passende en zinvolle actie te ondernemen. Het idee dat we in deze tijden emotioneel kunnen gedijen, is zo revolutionair dat het je leven kan veranderen.

De term eco-angst is niet nieuw. Hij werd voor het eerst gebruikt in verband met de bezorgdheid over hormoonontregelende chemicaliën in onze voedselketen en de gevolgen daarvan voor de vruchtbaarheid van de mens. Toen het bewijs voor de snelle opwarming van de aarde duidelijk werd en de klimaatrampen toenamen, werd eco-angst synoniem met klimaatangst.

Angst en bezorgdheid over de toestand van de planeet is een normale en gezonde emotie die zich in je hoofd en lichaam manifesteert. Angst speelt een specifieke rol in je overleving en functioneren. Het is een signaal om een potentiële bedreiging te onderzoeken.

Helaas houden opeenvolgende crises en het uitblijven van een gezamenlijke internationale reactie mensen gevangen in een cyclus van nieuwe bedreigingen en rampen. Bovendien is de angstaanjagende teneur van alle wetenschappelijke rapporten en schokkende nieuwsberichten zelf een groot gezondheidsprobleem geworden. De stress dringt door in je lichaam en je moet proberen je staande te houden.

Maar je staat er niet alleen voor.

Dit boek is een leidraad voor het omgaan met de psychische stress die wordt veroorzaakt door de wereldwijde klimaatverandering en andere milieukwesties. Het is geen catalogus van de extreme natuurrampen die ons te wachten staan, geen routekaart voor de transitie naar fossielvrije brandstoffen, en ook geen overzicht van de alle dagelijkse dingen die je als goede ecologische aardbewoner kunt doen. Die onderwerpen zijn belangrijk en er zijn veel boeken over geschreven met veel waardevolle en nuttige informatie. Dit boek is anders. Het gaat om overleefbaar blijven en zelfs positief gestemd blijven terwijl je wordt geconfronteerd met klimaatverandering, bekeken vanuit een psychologisch perspectief.

Je hebt de verantwoordelijkheid om met milieustress om te gaan, omdat je de verantwoordelijkheid hebt om in je leven aanwezig te zijn en, idealiter, de beste persoon te zijn die je kunt zijn. Dat houdt in dat je ecologische bedreigingen evalueert, actie onderneemt waar je kunt, en verder de angst loslaat.

DEEL 1

Overeind blijven

VEEL MENSEN GAAN ERVAN UIT DAT HUN MOGELIJKHEDEN en vaardigheden om milieuproblemen aan te pakken beperkt zijn. Gezien de omvang van de problemen lijken geluk en welzijn soms onbereikbaar. Maar als je je richt op nieuwsgierigheid en creativiteit, als je het streven naar perfectie loslaat en bereid bent om nieuwe dingen te proberen, kun je je eigen manier vinden om met klimaatverandering om te gaan en te floreren. Overeind blijven draait niet alleen om een prettiger gevoel. Met effectieve emotionele copingvaardigheden is de kans groter dat je leert wat er nodig is om de problemen waarmee je wordt geconfronteerd aan te pakken.

Het thema van deel 1 is Open geest, open hart, open ademhaling, open handen. De hoofdstukken in dit deel weerspiegelen het proces dat ik gebruik tijdens mijn eerste ontmoetingen met mensen die angst en wanhoop ervaren in verband met klimaatkwesties en andere milieustressfactoren. In deze hoofdstukken laat ik je zien hoe je deze moeilijkheden met een groeimentaliteit kunt benaderen. Ik help je je emotionele draagkracht te verbeteren en je psychische flexibiliteit te vergroten, zodat je op stress kunt reageren zonder overweldigd te raken. Zo ben je voorbereid om moedig en eerlijk te kijken naar in hoeverre klimaat- en milieubedreigingen daadwerkelijk invloed op je hebben, zodat je daarop kunt inspelen en actie kunt ondernemen. Zodra je wat ademruimte hebt gekregen (letterlijk en figuurlijk), help ik je om je milieu-identiteit en -waarden nader te kijken.

Hoofdstuk 1

Denken

‘Tets binnenlaten’ is te passief; waar ik het over heb is een hyperobject in je hart toelaten zonder dat je hart breekt.

—DANIEL SHERRELL¹

De wereldwijde crises die de krantenkoppen domineren zijn zo complex en omvangrijk dat ze je volledig kunnen overweldigen. De bedreigingen zijn verraderlijk en lijken vanuit alle richtingen op je af te komen, samen met onenigheid over de problemen en oplossingen. Oude taal schiet tekort. We hebben nieuwe categorieën nodig, zoals onnatuurlijke rampen, en nieuwe gevoelswoorden, zoals solastalgie (het gevoel van rouw om de verdwijnende natuur).²

Het omgaan met complexe problemen zoals klimaatverandering doet me denken aan de parabel van de blinden en de olifant, maar dan op wereldschaal. In dat verhaal raakt een blinde de slurf van de olifant aan en verklaart dat het dier een gebogen boomtak is. Dan legt een andere blinde zijn hand op de zij van de olifant en zegt dat het een muur is. De blinde bij de poot ziet de olifant als een hoge pilaar; een andere trekt aan de staart en verklaart dat het dier een touw is. Wij ervaren de olifant van klimaatverandering op ongeveer dezelfde manier: de ene persoon ziet een wetenschappelijk probleem dat moet worden opgelost, de andere ziet een economische kwestie; weer een andere ziet onrechtvaardigheid en politieke disfunctie. Een vierde persoon ziet groeimogelijkheden in groene energie, terwijl de volgende persoon de noodzaak ziet van een nieuwe, op de aarde gebaseerde spiritualiteit. Te midden van de crisis lijkt het leven gewoon voort te kabbelen zoals voorheen.

Als we begrijpen dat we slechts ons eigen deel van het grotere geheel kunnen zien als het gaat om klimaatverandering, lukt het beter om te erkennen dat we allemaal anders denken en voelen over de bedreigingen waarmee we worden geconfronteerd. Sommige mensen worden verpletterd onder de poten van de olifant, terwijl anderen comfortabel op de rug van de olifant zitten en zich afvragen waar al dat doemdenken over gaat. Als je dit boek hebt opgepakt, heb je waarschijnlijk last van angst voor klimaatverandering. Ik begrijp je, en ik zie dit elke dag in mijn psychotherapiepraktijk. Deze angst uit zich op vele manieren, die geen van alle goed of fout zijn.

In dit boek laat ik je nieuwe manieren zien om na te denken over hoe de wereldwijde klimaatverandering en andere milieukwesties je emotioneel beïnvloeden. Ik wil duidelijk maken dat ik je niet ga vertellen wát je moet denken of voelen. Maar ik ga je wel leren hóé je met je gedachten en gevoelens om kunt gaan, zodat je de tools hebt om de ongezonde aspecten van klimaatangst het hoofd te bieden en uiteindelijk te overwinnen.

Er is een slogan die ik gebruik in klimaattherapie: bevestigen, verheffen, creëren.

- *Bevestigen.* Niemand wil gezien worden als zwak, te emotioneel of paniekerig. Om je angsten te overwinnen, heb je de ruimte nodig om te erkennen dat ze terecht zijn. Je hoeft je niet te schamen voor je gevoel van onrust en kwetsbaarheid.
- *Verheffen.* Ik wil dat je weet dat je ongerustheid over het klimaat geen onbeduidende angst is. Je bezorgdheid is relevant, essentieel en absoluut jouw aandacht waard. In dit boek gaan we oefenen om ze op de eerste plaats te zetten.
- *Creëren.* Zodra je zintuigen niet langer in beslag worden genomen door dreiging, kun je je creatieve energie en nieuwsgierigheid activeren om je geest open te stellen voor mogelijkheden om overeind te blijven.

HET ONTWAKINGSSYNDROOM

Een plotseling besef van de ernst van milieuproblemen kan zo ontwikkeltend zijn dat therapeuten er zelfs een term voor hebben: het ontwakingsyndroom. Ik weet hoe dat voelt. Ik ben in de loop der jaren vaak uit het lood geslagen door onheilsboodschappen rondom het milieu, bijvoorbeeld tijdens mijn tijd bij Greenpeace of mijn eerste kennismaking met onderzoek naar klimaatrampen. Op zulke momenten besef je de enorme omvang van de problemen en voel je een verpletterende verantwoordelijkheid om iets te veranderen. Je worstelt met de kleinste dagelijkse beslissingen. En je begint te worstelen met existentiële vragen. Moet je zoveel mogelijk van de wereld zien voordat die verdwijnt? Wat voor planeet laat je achter voor je kinderen?

Larysa

Larysa was een dertigjarige moeder met zwangerschapsverlof. Ze was projectmanager bij een groot technologiebedrijf in de buurt van Seattle, waar ze bekendstond als iemand die de omvang van projecten goed inschatte en wist met welke middelen ze iets voor elkaar moest krijgen. Het was de tijd van COVID-19. Tijdens onze eerste online sessie bleek uit de donkere kringen onder haar ogen hoe moe ze was. Ze droeg haar dikke, donkere haar in een paardenstaart en haar vierkante gezicht met hoge jukbeenderen verried haar Oost-Europese afkomst. Achter haar stond een whiteboard dat haar man Declan, een programmeur uit Dublin, daar had neergezet voor zijn eigen werkvergaderingen via Zoom.

Larysa had contact met mij opgenomen voor therapie omdat ze zich steeds meer verlamd voelde door angst voor de stormen en rampen als gevolg van klimaatverandering in het noordwesten van de Verenigde Staten, waar ze woonde. Ze vertelde me dat ze vaak de hele nacht wakker was en haar pasgeboren baby voedde terwijl ze naar het felle licht van haar telefoonscherm staarde, scrollend door een reeks rampenverhalen, de ene nog angstaanjagender dan de andere. Ze was zo bang dat de stroom zou uitvallen tijdens zware winterstormen dat ze een noodaggregaat had gevraagd, toen Declan iets voor haar verjaardag wilde kopen.

De doortastende mentaliteit die Larysa zo goed maakte in haar werk, zorgde ervoor dat ze haar zorgen over klimaatrampen benaderde als

problemen die onderzocht en opgelost moesten worden. Maar nu stond ze voor een moeilijk te bevatten en steeds groter wordend probleem dat ze niet met projectmanagement kon oplossen.

Zodra Larysa nadacht over de bedreigingen van klimaatverandering, voelde ze dat ze actie moest ondernemen. Het negeren van de gegevens voelde als ontkenning. Het enige wat ze kon doen was het nieuws nauwlettend volgen. Anders, zo vertelde ze me, voelde ze zich als een struisvogel met haar kop in het zand.

Ik heb met veel mensen zoals Larysa gewerkt, die op veel terreinen van hun leven zelfverzekerd zijn, maar niet weten hoe ze moeten omgaan met complexe, existentiële kwesties zoals klimaatverandering. Nadat ik naar haar verhaal had geluisterd, wist ik meteen dat er een paar dingen moesten gebeuren voordat ze haar vaardigheden kon inzetten om de kwesties aan te pakken die haar dwarszaten. Mijn aanpak van bevestigen, verheffen, creëren wees de weg naar een strategie:

1. Larysa was geïsoleerd en had bevestiging nodig van iemand die haar zorgen over het milieu net zo serieus nam als zijzelf. Verder moest ze begrijpen waarom bepaalde kwesties zo'n grote impact op haar hadden.
2. Ze moest de omvang van systemische problemen zoals de wereldwijde klimaatverandering leren doorgronden en aanvaarden. En ze had emotionele vaardigheden nodig om met die problemen om te gaan.
3. Ze moest manieren vinden om een verschil te maken: kleine, haalbare acties die een meetbaar positief effect zouden hebben op haar humeur en zelfvertrouwen en op het welzijn van haar gezin. Maar eerst moest ze afrekenen met een beperkende mentaliteit over wat ze kon bereiken.

Larysa en ik begonnen met waardering voor de struisvogel.

Het is eigenlijk een mythe dat struisvogels hun kop in het zand steken als er gevaar dreigt. Ze rennen weg – waar denk je dat die lange poten voor dienen? – of camoufleren zichzelf. En als er gevaar dreigt, verstopt een volwassen struisvogel zich niet, maar gebruikt hij zijn klauwpoot, waarmee hij een trap kan geven die krachtig genoeg is om een leeuw te doden.

De mythe is ontstaan uit het feit dat struisvogels hun nesten bouwen en hun eieren in het zand leggen, dus wanneer een struisvogelmama haar kop in het zand steekt, is ze waarschijnlijk bezig haar eieren om te draaien en voor haar jongen te zorgen. Ik suggereerde voorzichtig dat Larysa, als moeder die net was bevallen, zichzelf als een struisvogel gedroeg: ze zorgde voor haar kleintjes en deed er alles aan om ze te beschermen.

Het herkaderen van Larysa's beeld van de struisvogel was enorm nuttig voor haar. Ik ben zelf vader en deel Larysa's zorgen over klimaatverandering en de gevaren van stormen, hitte en bosbranden. Het onderzoeken van rampscenario's is een echte verantwoordelijkheid van ouders – een soort zorg die nodig is in de eenentwintigste eeuw en die ons in staat stelt sneller te reageren als die scenario's werkelijkheid worden. Maar voor Larysa werd het een ongezonde omgangsstrategie. Haar gebruikelijke hyperconcentratie, in combinatie met haar verhoogde postnatale zorgen over hoe ze haar kind kon beschermen, leidde haar naar een draaikolk van steeds extremere rampenparaatheid (prepper-websites). Ironisch genoeg maakte Larysa's schermverslaving het moeilijker om er voor haar kind te zijn. Elke doomscroll-sessie gaf haar een gevoel van onveiligheid en ontoereikendheid als moeder.

JE LEVEN IS HET NIEUWS

Om creatief om te gaan met Larysa's situatie, moest ze eerst gezonde copingvaardigheden aanleren. Om te beginnen stelde ze grenzen aan haar onderzoek naar rampenparaatheid en aan haar schermtijd. Als directe maatregel legde Larysa haar telefoon 's nachts in een andere kamer als ze haar kind de borst gaf. Zo had ze elke dag wat tijd waarin ze niet werd geprikkeld door het nieuws en volledig aanwezig kon zijn voor zichzelf en haar baby.

Mijn standaardadvies, waar ik mij zelf trouwens ook aan hou, is om dagelijks pauzes te nemen van je scherm om je hoofd leeg te maken, vooral als het om verslavende telefoons en apparaten gaat. Door even weerstand te bieden aan haar telefoonverslaving kon Larysa ruimte creëren om helderder te denken en haar angst onmiddellijke te verlichten. Ik stelde haar gerust dat ze in een echte noodsituatie met een paar muisklikken toegang zou hebben tot een ongekende hoeveelheid informatie. Het belangrijkste