

Klimaatpsychologie

Jaap van der Stel, Sara Wortelboer, Sara Helmink (red.)



Klimaatverandering raakt alles wat leeft en is daarmee een ernstige bedreiging voor onze mentale gezondheid. Als experts in gedragsverandering moeten psychologen handelen, de bedreiging is te ernstig om op meer data te wachten. Wel dient dat handelen samen te gaan met het ontwikkelen van nieuwe praktijken en praktijkonderzoek. Dat is in het kort strekking van dit boek over klimaatpsychologie. De klimaatpsychologie zoals we die nu kennen, is voortgekomen uit een aantal conferenties in Engeland rond 2000 waarin onderzoekers en psychotherapeuten bespraken waarom zo weinig mensen praatten over de klimaatcrisis. Belemmeringen om er iets tegen te doen zijn het politieke kortetermijndenken, gevoelens van

machteloosheid, economische belangen, sociale en culturele gewoonten, onzekerheid en ontkenning van klimaatverandering. Het vakgebied van de klimaatpsychologie is relevant voor de psychiater. De Stichting Klimaatpsychologie biedt al een toolkit voor behandelaars. Toolkit klimaatpsychologie versie 1.2'. Deze bevat praktische richtlijnen voor therapeuten om cliënten met klimaatgerelateerde psychische klachten te ondersteunen en behandelt eco-emoties, therapeutische houding en interventies zoals mentaliseren en emotieregulatie. De kans

op hiteschade neemt toe bij diverse psychotrope medicijnen. De klimaatverandering zal ook niet meer weggaan. Zelfs als we peracuuut in staat zijn de emissie van broeikasgassen binnen enkele decennia drastisch te verminderen, zal het nog lang duren voordat de aarde weer is afgekoeld naar een aanvaardbaar niveau. De ongekende klimaatverandering roept eco-emoties op: angst, verdriet, woede en schaamte. Dit zijn vaak passende en gezonde reacties. De combinatie met een breed gevoel van hulpeloosheid bemoeilijkt in toenemende mate wel het omgaan met deze emoties. Voor de klinische praktijk is het van belang dat een aantal groepen nu al bovenmatig wordt getroffen door de klimaatverandering: mensen die al psychische of lichame-

lijke aandoeningen hebben en degenen die zich al meer zorgen maken over het milieu. Daar komen groepen bij die worden getroffen door extreem weer en door de migratie die wordt veroorzaakt door klimaatverandering. De ggz dient zich daarom met opleiding, organisatie en onderzoek voor te bereiden op een toekomst waarin klimaatverandering toenemend het leven zal verstoren.

Het boek bestaat uit drie delen. In het eerste deel worden de achtergronden en grondslagen gegeven van de klimaatpsychologie, die zowel wortels heeft in de arbeids- en organisatiepsychologie als in de klinische psychologie. In het tweede deel gaat het over praktijk en beweging, met daarin de behandelpraktijk, activisme, omgang met media en beleid. In het derde deel, over de toekomst, wordt besproken hoe vanuit de psychologie te werken aan een leefbare toekomst en wat nodig is aan wetenschappelijk onderzoek daarvoor.

Het is een bondig en toch breed handboek geworden, waarin auteurs de moeite nemen kernbegrippen uit te leggen en waarin de overlap minimaal is. Een aanrader dus!

René Keet, psychiater, Alkmaar



Amsterdam, Boom uitgevers, 2024
ISBN 978-90-244-6385-5
328 pagina's
€ 34,50