



Je ecologische handafdruk:
**psychologie en
het klimaat**

Interview met Reint Jan Renes

Klimaatcrisis, gastekort, duurzame energie: momenteel is vooral fysieke energie in het nieuws. Dat verdient een plek in dit themanummer, maar wat heeft dat te maken met positieve psychologie? Verrassend veel, blijkt uit dit interview met Reint Jan Renes, lector bij de Hogeschool van Amsterdam.

■ Interviewer: Matthijs Steeneveld

Wat is de link tussen psychologie en klimaat? Dat is een vraag waar we het met de onderzoeksgroep Psychologie voor een Duurzame Stad vaak over hebben. Lange tijd ging het thema klimaat vooral over techniek. Denk aan vervoer, voeding, energie: hoe kun je dat duurzamer maken? Daarnaast is de financiële kant al lange tijd een thema, denk aan wie bepaalde investeringen betaalt of hoe dat terugverdiend kan worden. Maar nu zien we eigenlijk dat we al veel kennis hebben op het gebied van techniek en regelgeving. Toch lukt het nog niet echt met de gedragsverandering en dat is waar de psychologie van pas komt.

We zitten in een aparte situatie. Enerzijds is er kennis, interesse, betrokkenheid. Tegelijkertijd gebeurt er nog te weinig. In vaktermen is er sprake van een *motivational gap* of een *intention-behavior-gap*. Er is een kloof tussen wat mensen willen of belangrijk vinden en wat mensen daadwerkelijk doen. Ik noem dat wel de klimaatpagaat. Onze onderzoeksgroep houdt zich bezig met de vraag hoe we daarmee omgaan. Denk aan weerstand tegen verandering, coping met een nieuwe situatie, de motivatie om gedrag te veranderen. Dat is waar wij ons mee bezighouden – klimaatpsychologie dus.



Over Reint Jan Renes...

Reint Jan Renes is gedragswetenschapper en werkt als lector Psychologie voor een Duurzame Stad bij de Hogeschool van Amsterdam. Met zijn lectoraat doet hij, vanuit concrete vraagstukken uit de praktijk, onderzoek naar de gedragspsychologie achter duurzaamheid.

Daarnaast zie je ook mensen die lijden onder de klimaatcrisis, bijvoorbeeld omdat ze somber zijn over de toekomst. Dat wordt wel klimaatdepressie genoemd. Er zijn ook klimaatpsychologen die zich daarmee bezighouden.

Als er blijkbaar al ideeën zijn over oplossingen, wie is dan nu aan zet om in beweging te komen?

De vraag is nu vooral hoe we de transitie gaan versnellen. Als je goed kijkt, is het opvallend hoeveel er eigenlijk sinds 2018, 2019 al veranderd is. Er is bijvoorbeeld veel minder ontkenning van klimaatverandering. Nu zitten we echter in de situatie dat iedereen op elkaar wacht. Dat kunnen we begrijpen met psychologie: denk aan gedrag, motivatie, weerstand. Dagelijks gedrag van ons als burger is toch veelal gericht op je prettig voelen en niet te veel gedoe hebben. Dat geldt eigenlijk ook voor bedrijven. Die willen best verduurzamen, maar ze moeten ook goed functioneren. Het bedrijfsleven vraagt nu dan ook om een eerlijk speelveld. Het is een goed moment voor de overheid om in actie te komen.

De overheid kan organiseren dat alle betrokken partijen in gesprek gaan en zorgen dat er een duidelijk plan of richting wordt afgesproken. Als je bijvoorbeeld kijkt naar de stikstofproblematiek, is dat niet gebeurd. Eigenlijk is het net als dat voorleesboek *Wij gaan op berenjacht*. Daar lopen ze tegen modder, een donker bos of een rivier aan. Ze kunnen er niet overheen, niet onderdoor, ze gaan er dwars doorheen. Er is lang omheen gedraaid. Dat is volgens mij ook een onderschatting van burgers en bedrijven. Die lijken misschien zware maatregelen te willen ontwijken, maar hebben ook wel respect voor duidelijkheid. Als je daarentegen steeds het gevoel geeft dat er speling is, onderhandelruimte, dan roept dat juist psychologische weerstand op.

Je ziet recent ook voorbeelden waarbij verandering best aardig lukt. Toen vanwege de oorlog in Oekraïne mensen werden opgeroepen om minder gas te verbruiken, had dat snel een behoorlijke impact. Het vraagstuk en het doel waren urgent en zichtbaar. Dat is te organiseren en daar gaan mensen en bedrijven behoorlijk actief mee aan de slag. Ook tijdens de co-

ronapandemie was de opdracht van *flatten the curve* effectief. Het effect van de maatregelen was meetbaar op korte termijn. De uitdaging is om dat ook te organiseren voor klimaat.

Hoe zouden we dat kunnen doen?

Nu wordt er op allerlei niveaus toegestaan dat we geen eigenaarschap voelen. In plaats daarvan zou je een soort 'klimaatafreckening' kunnen opzetten. Zo zie je bij elke aankoop of als maandoverzicht wat de milieu-impact van jouw acties zijn. Daarmee maak je zichtbaar wat iemand kan doen.

Mensen worden nu vooral als consument benaderd. Alsof het logisch is dat mensen alleen zo veel mogelijk willen consumeren. Ze moeten de economie aanzwengelen. Het belang van de markt en een liberale overheid loopt echter tegen grenzen aan. We moeten nu ook anders samenleven, meer gezamenlijke verantwoordelijkheid als burgers. Dat is wennen.

Individueel weten we dat sommige dingen die we doen niet goed zijn. Denk aan vliegen naar de wintersport of producten die na een keer gebruiken in de prullenbak belanden. Als je het weet is het gek om dat te negeren, maar tegelijk is het ook lastig om te zeggen 'dit kan echt niet'. De samenleving is er niet op ingericht, het is moeilijk om zulke 'juiste' keuzes te maken en juist eenvoudig om die 'gekke' klimaatonvriendelijke dingen te doen.

Moeten we dan iedereen overtuigen om ook vegetarisch te eten, niet te vliegen en niks nieuws te kopen?

Dat ligt natuurlijk gevoelig, daar ontstaat snel een gevoel van morele superioriteit. 'Ik doe het beter dan jij.' Het is veel belangrijker om contact te houden, in gesprek te gaan en wellicht een zaadje te planten. Dat kan ertoe bijdragen dat we ons onbewust ongemakkelijk gaan voelen over ons gedrag en vindt er geleidelijk een normverschuiving plaats. Dat gebeurt nu al.

Die verschuiving geeft de overheid ook meer draagvlak voor dwingende maatregelen. Dat kan vervolgens leiden tot het maken van lastige keuzes en mensen betrekken bij belangrijke vragen. Laten we eens in gesprek gaan over hoe we de klimaatruimte verdelen. Als er nog gevlogen mag worden, hoeveel en door wie? Misschien moeten we dat gunnen aan jonge mensen die nog weinig van de wereld hebben gezien. Dat is wellicht een eerlijkere oplossing dan de prijs verhogen waardoor vliegen alleen bereikbaar is voor mensen met veel geld.

Hoe kijk jij dan aan tegen de recente meer extreme acties, zoals je vastplakken aan schilderijen of de snelweg blokkeren zoals Extinction Rebellion en Just Stop Oil bijvoorbeeld doen?

Als ik er als gedragswetenschapper naar kijk zie ik verschillende kanten. Enerzijds roepen zulke acties bij sommigen weerstand op. Tegelijkertijd rekt het ook het speelveld op. Het klimaatvraagstuk wordt duidelijk geagendeerd en dat dwingt toch ook tot nadenken. Daarnaast roept het in eerste instantie wellicht een negatieve emotie op ('dit kan echt niet'), maar in tweede instantie gebeurt er meer. Zo komen de meer gematigde partijen vaker aan tafel en groeit het gevoel dat het middel wel heel heftig is, maar ze 'misschien ergens wel gelijk hebben'. Dat zie je ook bij de boerenprotesten: Farmers Defence Force voert extreme acties uit en de meer gematigde boerenorganisaties worden beter gehoord.

Daarbij is het wel belangrijk dat er genoeg haakjes zijn voor het onderwerp in de samenleving. Zijn er al mensen of organisaties mee bezig? Daarnaast moet er balans zijn tussen de heftigheid van de actie en het draagvlak in de maatschappij. Als je kijkt naar de recente klimaatacties, is er goed over nagedacht. Er zijn geen echte slachtoffers, het is geen terreur. Tot slot: ook het meest recente IPCC-rapport is ongekend heftig en extreem in z'n bewoordingen. (red: Zo valt er te lezen "De opwarming

van het klimaat is ondubbelzinnig, en veel van de waargenomen veranderingen sinds de jaren 1950 zijn de afgelopen tientallen tot duizenden jaren niet eerder voorgekomen. De atmosfeer en de oceaan zijn opgewarmd, de hoeveelheid sneeuw en ijs zijn afgenomen, de zeespiegel is gestegen, en de concentratie van broeikasgassen is toegenomen. [...] Het is uiterst waarschijnlijk dat de invloed van de mens de belangrijkste oorzaak is van de waargenomen opwarming sinds het midden van de 20ste eeuw" (bron: <https://www.ipcc.ch/site/assets/uploads/2018/03/ar5-wg1-spm-dutch.pdf>)

De positieve psychologie heeft wel het verwijt gekregen dat het een soort luxepsychologie is, voor de elite die het al goed heeft. Is dat ook van toepassing op de klimaatcrisis?

Nou, de elite is wereldwijd juist de aanjager van de klimaatcrisis, verantwoordelijk voor een groot deel van de uitstoot. Dat gaat om de ecologische voetafdruk. Juist arme mensen zijn de dupe van de gevolgen. Daarom gaat het bij de aanpak van klimaat ook om een verdelingsvraagstuk.

Wat we echter niet moeten onderschatten is de handafdruk die mensen hebben, juist ook in die elite. Met *handafdruk* bedoel ik de impact die je hebt via andere mensen. Denk bijvoorbeeld aan je netwerk, een functie als rolmodel en besluiten die je (mede) kunt bepalen. De elite heeft potentieel dus óók een disproportionele positieve invloed. Dat zie je ook bij grote organisaties die meer klimaatbewust gaan handelen. Zoals bij een pensioenfonds dat jarenlang wat onduidelijk doet over 'foute' beleggingen. Daar ontstaat opluchting en zelfs trots dat ze wél zijn gaan handelen naar hun waarden.

Hierbij gaat het eigenlijk om het omzetten van waarden in gedrag, 'from values to action'. Daar zijn interessante onderzoeken naar gedaan. Zulke grote, radicale veranderingen



Het is moeilijk om 'juiste' keuzes te maken en juist eenvoudig om die 'gekke' klimaatonvriendelijke dingen te doen.

moeten ook wel raken aan intrinsieke waarden om succesvol te zijn, maar dat is niet eenvoudig.

Wat kunnen we doen om de ruimte tussen waarden en gedrag te overbruggen?

Er is een soort morele vervreemding tussen wat we doen en wat we belangrijk vinden. Het lastige bij klimaat is dat het vaak zo'n onzichtbaar iets is. Wat kan helpen is om het meer zichtbaar te maken. Zo hebben we allemaal de overstromingen in Limburg gezien, maar geen direct verband gelegd met minder vlees eten. Daar zouden we veel vaker het gesprek kunnen voeren over wat jij kunt doen. Daar kan bijvoorbeeld zo'n klimaat-afrekening kan daar ook bij helpen. Daarnaast helpt beleid dat de goede keuzes makkelijker maakt.

Met de bril van de positieve psychologie ben ik ook benieuwd: wat gaat er goed? En is er nog hoop?

Recent ben ik in Vrij Nederland hierover geïnterviewd. Natuurlijk is er een terecht idee dat het nog niet snel genoeg gaat, dat er nog veel moet gebeuren. Tegelijk zijn er al flinke stappen gezet. Zo is pensioenfonds ABP de investeringen in de fossiele industrie aan het afbouwen. Mark Rutte die gewoon expliciet zegt dat klimaat een groot probleem is, dat hadden we een aantal jaar geleden nog niet gehoord. Er is een sociale beweging

op gang gekomen. Die moet nog verder versnellen, maar we onderschatten dat veel mensen wel willen verduurzamen. Als ik het gevoel heb dat ik op de achterbank zit, kan ik er ook somber van worden. Maar als lector heb ik juist ook het gevoel dat ik een beetje aan het stuur zit.

Hoe ben jij dan in dit veld terechtgekomen? Wat is jouw persoonlijke motivatie? En hoe hou je zelf hoop?

Al in mijn eigen studietijd was ik bezig met pro sociaal gedrag. Waarom zetten mensen zich zonder financiële beloning ergens voor in? Bij maatschappelijke vraagstukken is het interessant om te begrijpen hoe mensen zich ertoe verhouden en wanneer ze in actie komen. Daar heb ik ook mijn scriptie over geschreven. Daarna heb ik me veel beziggehouden met gezondheidsgedrag en motivatie, bijvoorbeeld bij overgewicht, middelengebruik en Aids/HIV.

Sinds 2015 werd me meer en meer duidelijk over de klimaatcrisis als het grootste probleem van deze tijd. Ik bedacht me dat er al veel psychologie bekend is en gebruikt wordt binnen gezondheid, maar dat daar bij klimaat nog vrijwel geen gebruik van werd gemaakt. Er zit veel psychologie in klimaatvraagstukken. Voor mij was het toen het grootste vraagstuk, waar weinig bekend over was en veel behoefte aan.

Toen kwam de Hogeschool van Amsterdam met de oproep voor een lector. In eerste instantie vroeg ik aan anderen of dat niks voor hen was, maar uiteindelijk besloot ik dat het bij mij paste. Dat was in eerste instantie een stap terug (naar 'lector 2'), maar het was wel wat belangrijk voor me was. In 2019 ben ik hier begonnen, nu zijn we al met een onderzoeksgroep van 12. We hebben een nieuwe master Klimaatpsychologie en Gedrag en doen onderzoek op veel thema's zoals voeding en biodiversiteit. We hebben veel contacten, bijvoorbeeld als lid van de expertgroep Brede Publieksaanpak Klimaat van het Ministerie Economische Zaken en Klimaat en in commissies van de Nederlandse Organisatie voor Wetenschappelijk Onderzoek (NWO). Daarnaast krijgen we in de media de ruimte om het onderwerp toe te lichten en we hebben ook gewoon een fijne onderzoeksgroep die ik erg dankbaar ben.

Als betrokken en bezorgd mens en positief psycholoog ben ik ook benieuwd naar jouw idee over wat ikzelf kan bijdragen. Dat geldt wellicht ook voor onze lezers. Welk advies heb jij voor ons?

Naast het verminderen van je eigen ecologische voetafdruk is dat ook weer die handafdruk die we allemaal hebben. Juist door klimaat en duurzaamheid onderdeel te maken van je gesprek-

ken, zoals dit interview dat staat in een themanummer over (voornamelijk mentale en fysieke) energie. Deze grote gedragsverandering is vooral ook een sociale beweging. Sluit aan bij de ander, blijf in contact, voer gesprekken en zoek haakjes. Zo heb ik er het met mijn broers in Twente niet overdreven over. Maar doordat ik op de OV-fiets kom en er voor mij vegetarisch eten op de barbecue komt, wordt het wel meer zichtbaar. Kijk wat jij met je handafdruk kunt doen én blijf in verbinding. Ook als iemand 'foute' dingen doet. ■

Wil je meer lezen of meer weten? Een paar suggesties:

Het boek 'De Klimaatpagaat' van Reint Jan Renes is **hier** gratis te downloaden.

Bij het Nederlands Instituut van Psychologen is een expertgroep Klimaatpsychologie.

Hier lees je meer. Bij de Hogeschool van Amsterdam is een lectoraat van de duurzame stad, waar Reint Jan Renes lector is.

Hier lees je meer.

Matthijs Steeneveld is redactielid van het Tijdschrift Positieve Psychologie, positief organisatiepsycholoog, opleider en auteur en daarnaast erg betrokken bij de klimaatcrisis en duurzaamheid.