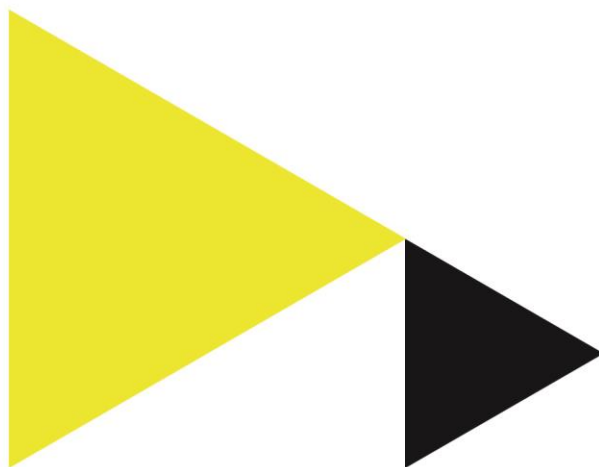


# Klimaatstress bij jongeren

Ervaringen van jongeren en perspectieven van  
jeugdprofessionals

Kenniscentrum Maatschappij en Recht, lectoraat Jeugdzorg  
2025



# Klimaatstress bij jongeren

Ervaringen van jongeren en perspectieven van  
jeugdprofessionals

**Author**

Marian Zandbergen

**department**

Kenniscentrum Maatschappij en Recht, lectoraat Jeugdzorg

**Date**

5-Mar-25

**Project type**

Verkennd onderzoek

Mede mogelijk gemaakt door de Kenniswerkplaats Transformatie Jeugd Amsterdam-Amstelland (KeTJAA)

**Version**

1.0

**Copyright**

Dit werk wordt open access gepubliceerd onder Creative Commons licentie CC BY-ND 4.0. Gebruik onder volledige bronvermelding is toegestaan.

Abstract:

Several studies show that climate change has a mental impact on many young people. Given the number of young people who experience mental burdens related to climate change, and the relative novelty of climate change as a theme in youth development, it is important to explore the core elements of their experience and what youth professionals observe in terms of climate stress and other reactions from young people as they become more aware of climate change. The concerns, stress, and other reactions as told by youth and seen by youth professionals vary widely. There are various perspectives on the explanatory factors, personal characteristics, situational factors, and complicating elements connected to the topic of climate change, that according to youth professionals contribute to these differences. Supporting youth professionals can help raise awareness of and address the impact of climate change on young people.

# Samenvatting<sup>1</sup>

Dit verkennende onderzoek kijkt naar de mentale impact van klimaatverandering op jongeren, hoe dit hun welzijn en toekomstperspectief beïnvloedt en welke ondersteuning zij hierbij (willen) krijgen.

Klimaatverandering is een onderwerp waar jongeren mee zijn opgegroeid, en veel van hen ervaren 'klimaatstress', wat zich uit in emoties als verdriet, angst, boosheid en schuldgevoel. Internationale onderzoeken, zoals dat van Hickman et al. (2021), tonen aan dat een groot percentage van de jongeren zich ernstig zorgen maakt over de klimaatcrisis, wat hun dagelijks leven beïnvloedt. Ook in Nederland geeft onderzoek aan dat veel jongeren regelmatig klimaatstress ervaren, wat leidt tot gevoelens van moedeloosheid en angst.

De klimaatcrisis heeft niet alleen invloed op het welzijn van jongeren, maar ook op hun toekomstperspectief. In een samenleving met vele uitdagingen, zoals hoge prestatiedruk en de invloed van sociale media, lijkt de klimaatcrisis bij te dragen aan de stijgende cijfers van psychische klachten onder jongeren. Zij benoemen het klimaat als een van hun grootste zorgen en zijn over de toekomst niet positief gestemd. Een negatief toekomstbeeld kan de motivatie en het vermogen om toekomstgerichte doelen na te streven verminderen. Het gebrek aan vertrouwen in de politiek en de verantwoordelijkheid voor het aanpakken van klimaatverandering maakt deze situatie voor jongeren nog complexer. Tegelijkertijd wordt onvoldoende rekening gehouden met de emotionele impact van klimaatverandering op jongeren en de behoefte aan steun van volwassenen.

Met dit onderzoek werd beoogd het fenomeen climate-anxiety en andere klimaatgerelateerde impact op jongeren, vanuit het perspectief van zowel jongeren als jeugdprofessionals, beter te begrijpen. Ook wilden we verkennen bij wie en op welke manier jongeren ondersteuning vinden bij de mentale impact van klimaatverandering. Hiertoe zijn o.a. interviews afgenomen en groeps- en reflectiegesprekken gevoerd met zowel jongeren als jeugdprofessionals uit onderwijs en jeugdhulp.

De resultaten laten zien dat jongeren op verschillende manieren omgaan met klimaatverandering, zowel in hun emoties als in hun gedragingen. De meeste jongeren werden op jonge leeftijd voor het eerst blootgesteld aan klimaatverandering via het nieuws en school, wat hen vaak een pessimistisch of bezorgd gevoel gaf. Veel jongeren maken zich zorgen over klimaatverandering. Ook ervaren ze gevoelens van machteloosheid, frustratie en hopeloosheid, vooral door de trage vooruitgang in de samenleving en het gebrek aan actie van overheden en bedrijven. Toch proberen velen hun gedrag aan te passen, bijvoorbeeld door minder vlees te eten, afval te scheiden, of het openbaar vervoer te verkiezen boven autorijden en vliegen.

Jongeren geven aan dat de constante blootstelling aan negatieve informatie hen soms demotiveert, maar hoopvolle initiatieven en succesverhalen kunnen hen helpen optimistischer te blijven. Er is een duidelijke wens voor collectieve actie, beleidsverandering en meer bewustwording in hun omgeving. Veel jongeren vinden dat scholen een cruciale rol spelen in het bieden van ondersteuning en educatie over klimaatverandering en het omgaan met de mentale impact ervan. Ook benadrukken ze de behoefte aan

---

<sup>1</sup> Deze samenvatting is een aanpassing van een tekst gegenereerd door ChatGPT, 22 januari 2025, OpenAI, <https://chatgpt.com/>. Prompt: "Maak een samenvatting van deze tekst."

sociale steun en inspirerende voorbeelden van hun leeftijdsgenoten. Bedrijven en de overheid worden gezien als sleutelfiguren die het makkelijker en betaalbaarder moeten maken om duurzame keuzes te maken. Jongeren zien klimaatverandering niet als het enige belangrijke onderwerp, maar als onderdeel van een groter geheel van maatschappelijke uitdagingen.

Jeugdprofessionals zien in hun werk weinig expliciete signalen van klimaatgerelateerde zorgen en stress bij jongeren. In de jeugdhulpverlening worden vooral algemene spanningen rondom de toekomst waargenomen, maar deze worden niet direct gekoppeld aan klimaatverandering. Jongerenwerkers constateren dat jongeren die zij ondersteunen wel bezig zijn met sociale druk, armoede en eenzaamheid, maar dat klimaatgerelateerde stress niet spontaan wordt benoemd. In het onderwijs varieert de perceptie: sommige docenten ervaren weinig betrokkenheid bij het onderwerp, terwijl anderen juist zien dat het onderwerp veel met jongeren doet. In het onderwijs is de invloed van prestatiedruk en sociale druk op de mentale gezondheid vaak prominenter aanwezig dan invloed van onderwerpen als klimaatverandering.

In de ervaring van jeugdprofessionals reageren jongeren op verschillende manieren op klimaatverandering. Jongeren tonen hun interesse en urgentie bijvoorbeeld bij het kiezen van onderwerpen bij schoolprojecten. Ook uiten zij verbaal hun gebrek aan vertrouwen in de overheid. Volgens jeugdprofessionals vinden veel jongeren het moeilijk om zich over klimaatverandering uit te spreken vanwege onzekerheid en angst voor afwijzing. Er is een groep jongeren die gelatenheid en somberheid uit over de toekomst, waarbij klimaatverandering bijdraagt aan gevoelens van zinloosheid over schoolprestaties. Professionals hebben de indruk dat jongeren met andere stressfactoren, zoals armoede of sociale druk, minder met klimaat bezig zijn. Tegelijkertijd worden bepaalde groepen, zoals hoogbegaafde jongeren of jongeren met ADHD of een andere autisme spectrum stoornis, vatbaarder geacht voor klimaatstress. Klimaatbewustzijn verschilt volgens professionals ook per opleidingsniveau en thuissituatie, waarbij jongeren uit meer theoretische onderwijsstromingen en jongeren uit milieubewuste gezinnen volgens professionals vaker zorgen ervaren. Het verschil tussen de cijfers over de mate waarin jongeren mentale last ervaren van klimaatstress en waarnemingen van jeugdprofessionals in de praktijk wordt door die professionals zelf mede verklaard door de aanwezigheid van andere prioriteiten, terughoudendheid bij zowel jongeren als professionals om het onderwerp bespreekbaar te maken, evenals professionele onzekerheid over hoe hiermee om te gaan.

Het beeld dat met de resultaten van dit verkennende onderzoek ontstaat is dat klimaatverandering impact heeft op jongeren, maar dat deze impact vaak onbesproken blijft in de professionele contexten van jeugdzorg en onderwijs. Jeugdprofessionals signaleren dat klimaatverandering als opvoed- en opgroeithema nog onvoldoende aandacht krijgt. Zij voelen een intergenerationele verantwoordelijkheid om jongeren te ondersteunen bij de mentale impact van het onderwerp. Passiviteit, weerstand of desinteresse van jongeren ten aanzien van klimaatverandering zou een uiting kunnen zijn van een door hen ervaren gevoel van zinloosheid en gebrek aan vertrouwen in de overheid om het klimaatprobleem op te lossen. Dit benadrukt het belang van het bieden van handelingsperspectief en sociale steun, waarbij jongeren, maar ook volwassenen hun zorgen delen. Zodat 'het grote midden' zichtbaarder wordt, jongeren zich gesteund voelen in hun zorgen en op een veerkrachtige manier met die zorgen leren omgaan.

# Inhoudsopgave

<b>Samenvatting</b> .....	<b>4</b>
<b>Inhoudsopgave</b> .....	<b>6</b>
<b>1.     <b>Introductie</b></b> .....	<b>7</b>
1.1    Toekomstperspectief en mentale gezondheid .....	8
1.2    Nadruk op gedragsverandering en individuele verantwoordelijkheid .....	9
1.3    Klimaatverandering als opvoed- en opgroeiethema .....	9
<b>2.     <b>Methode</b></b> .....	<b>10</b>
2.1    Deelnemers .....	10
2.2    Procedure .....	10
2.3    Instrumenten en analyse .....	10
<b>3.     <b>Resultaten</b></b> .....	<b>11</b>
3.1    Jongeren .....	11
3.1.1  Opgroeien met klimaatverandering .....	11
3.1.2  Eco-emoities onder jongeren: hoe ervaren zij klimaatverandering? .....	12
3.1.3  Hoe gaan jongeren om met de impact die klimaatverandering op hen heeft? .....	16
3.1.4  Gedragsverandering.....	17
3.1.5  Door jongeren benoemde onderliggende factoren .....	18
3.1.6  Wat moet er volgens jongeren gebeuren? .....	19
3.2    Jeugdprofessionals .....	21
3.2.1  In hoeverre zien jeugdprofessionals zorgen en stress over het klimaat bij jongeren die zij behandelen, begeleiden of doceren? .....	21
3.2.2  Wat zijn andere zichtbare reacties van jongeren op het onderwerp klimaatverandering? .....	23
3.2.3  Wat geven professionals als typering van jongeren die wel of geen klimaatstress hebben? .....	24
3.2.4  Wat zijn mogelijke verklaringen voor het verschil tussen cijfers over jongeren met zorgen en/of stress over het klimaat, en wat jeugdprofessionals in hun dagelijkse praktijk zien? .....	25
<b>4.     <b>Conclusie</b></b> .....	<b>28</b>
4.1    Klimaatverandering heeft impact op jongeren .....	28
4.2    Jeugdprofessionals zien onvoldoende bewustwording.....	29
4.3    Intergenerationele klimaatrechtvaardigheid: steun van jongeren bij mentale impact van klimaatverandering .....	30
4.3.1  De relatie tussen stress en het uitblijven van effect van acties .....	30
4.3.2  De relevantie van sociale relaties .....	31
4.4    Distributionele klimaatrechtvaardigheid: jongeren zijn zich bewust van maatschappelijke en internationale ongelijkheid.....	32
4.5    Tot slot.....	33

# 1. Introductie

Klimaatverandering is een onderwerp waar jongeren mee opgroeien. Vanaf jongs af aan is het onderwerp veelbesproken en worden jongeren op school en bij het meekrijgen van nieuws geconfronteerd met informatie over de effecten van onze manier van leven op de natuur en de voorspelde of daadwerkelijke gevolgen daarvan. Gevolgen die in de loop van hun jeugd al in steeds sterkere mate zichtbaar werden. Voor een belangrijk deel van de jongeren lijkt het onderwerp mentaal belastend. Zij maken zich zorgen en ervaren intense emoties zoals angst, schuldgevoel of hopeloosheid bij anticipatie van klimaatverandering. In de literatuur staan deze emotionele reacties ook wel bekend onder de verzamelnamen als eco- of earth emotions, waarbij veel aandacht uitgaat naar 'eco- of climate anxiety', 'eco-depression' en 'eco-anger'. In Nederland is 'klimaatstress' een gangbare verzamelterm. Onderzoek naar klimaatstress laat zien dat kinderen en jongeren, in reactie op hun groeiende besef van klimaatverandering, negatieve affectieve reacties laten zien en dat depressie, angst, verdriet en boosheid daar het gevolg van zijn (zie bijvoorbeeld de scoping review van Léger-Goodes et al., 2022<sup>2</sup>).

Hickman et al. (2021)<sup>3</sup> hebben internationaal onderzoek gedaan naar de impact van klimaatverandering op jongeren. Hun onderzoek betrof 10.000 jongeren in de leeftijd van 16 tot 25 jaar, afkomstig uit 10 verschillende landen verspreid over de wereld. Van deze jongeren gaf 59% aan zich ernstig of in extreme mate zorgen te maken over klimaatverandering. Ruim 50% van hen ervaart verdriet, gespannenheid, boosheid, machteloosheid, hulpeloosheid en/of voelt zich schuldig. Dit heeft bij meer dan 45% van de jongeren een negatieve invloed op hun dagelijks leven. Over de toekomst geeft 75% van de jongeren aan dat zij die beangstigend vinden. Climate anxiety en ontevredenheid met de reacties van overheden op klimaatverandering zijn volgens Hickman et al. wijdverspreid onder kinderen en jongeren over de hele wereld. Zij benadrukken dat verder onderzoek naar de emotionele impact die klimaatverandering op heeft op jongeren van groot belang is voor het waarborgen van hun welzijn.

In Nederland is ook onderzoek gedaan naar de mentale impact van klimaatverandering op jongeren. In een kwantitatieve studie heeft Ipsos (2023)<sup>4</sup> in opdracht van Milieudefensie gekeken naar die impact, waarbij zij 1000 jongeren tussen de 16 en 30 jaar hebben ondervraagd. De groep was een representatieve afspiegeling van de Nederlandse bevolking op de kenmerken geslacht, leeftijd, regio en opleidingsniveau. Het onderzoek laat zien dat 70% van de jongeren aangeeft zich zorgen te maken over het klimaat, en dat 1 op de 5 jongeren regelmatig tot vaak klimaatstress ervaart. Bij de helft van de jongeren in dit onderzoek leidt de klimaatcrisis regelmatig tot vaak tot gevoelens als moedeloosheid, boosheid, angst en verdriet. Driekwart van de jongeren voelt zich machteloos ten opzichte van de klimaatcrisis en twee derde van de jongeren heeft weinig tot heel weinig vertrouwen in de politiek.

---

<sup>2</sup> Léger-Goodes, T., Malboeuf-Hurtubise, C., Mastine, T., Généreux, M., Paradis, P. O., & Camden, C. (2022). Eco-anxiety in children: A scoping review of the mental health impacts of the awareness of climate change. *Frontiers in Psychology*, 13.

<sup>3</sup> Hickman, C., Marks, E., Pihkala, P., Clayton, S., Lewandowski, R. E., Mayall, E. E., ... & Van Susteren, L. (2021). Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey. *The Lancet Planetary Health*, 5(12), e863-e873.

<sup>4</sup> Nibbering, N. & Nieuwkerk, S. (2023, 24 mei). *Grotere klimaatzorgen voor de generatie van morgen. Rapport voor Milieudefensie Jong*. Ipsos. Geraadpleegd op 13 maart 2024 via [https://milieudefensie.nl/actueel/22087361\\_milieudefensiejong\\_ipsos\\_v2-0.pdf](https://milieudefensie.nl/actueel/22087361_milieudefensiejong_ipsos_v2-0.pdf).

Stanley et al. (2021) hebben gekeken naar de relatie tussen eco-emoties onder jongeren en het verschil in impact en reacties die deze bij hen teweeg brengen. Dit onderzoek laat zien dat boosheid een positieve drijvende kracht kan zijn om actie te ondernemen. De onderzoekers bestempelen boosheid als een adaptieve reactie. Zorgen en angst daarentegen houden verband met een lager welzijn. Stanley et al. waarschuwen dan ook voor de mentale gezondheid van diegenen die vooral zorgen en angst ervaren. Sanson et al. (2019)<sup>5</sup> bepleiten dat onderzoek zich onder meer moet richten op de vraag hoe jonge generaties het beste ondersteund kunnen worden. Zij zien in de klimaatcrisis een vraag ontstaan hoe jeugdprofessionals zouden moeten reageren en handelen.

## 1.1 Toekomstperspectief en mentale gezondheid

Als gevolg van de klimaatcrisis staat een positief toekomstperspectief voor jongeren onder druk. Het toekomstperspectief dat zij voor zich zien is overweldigend en bij tijd en wijle beangstigend. Dat indrukwekkende perspectief komt bovenop andere grote maatschappelijke uitdagingen in het hier en nu, waar jongeren mee geconfronteerd worden. De opgroeiende generatie wordt volwassen in een tijd waarin aan veel basisbehoeften, zoals betaalbare huisvesting en levensmiddelen en de beschikbaarheid van hulp en ondersteuning, minder vanzelfsprekend lijkt te worden voldaan. De druk neemt toe, en binnen een grotere maatschappelijke cultuur van nadruk op presteren en vergelijken lijken jongeren dat zelf ook zo te ervaren.<sup>6</sup> Experts wijzen naar een voor jongeren ontzettend uitdagende samenloop van omstandigheden in onze samenleving. Veelgenoemd zijn de hoge prestatiedruk, een cultuur van medicalisering en maakbaarheid en de grote invloed van sociale media, waar indrukwekkende onderwerpen als de oorlogen in Oekraïne, Gaza en Israël en de opwarming van de aarde nog even bovenop komen (Volkskrant, 2024)<sup>7</sup>. In deze context lijkt het dan ook niet vreemd dat somberheid en depressie onder jongeren de afgelopen jaren sterk zijn gestegen. In sommige regio's is het aantal jongeren met psychische klachten de afgelopen jaren verdubbeld, zo blijkt bijvoorbeeld uit onderzoek van de GGD en het RIVM (2023)<sup>8</sup>. In antwoord op de vraag waar jongeren zich zorgen over maken, stond naast oplopende inflatie, hoge gas- en energieprijzen en de woningmarkt (problemen in het hier en nu), 'het klimaat' bovenaan. Afgaand op de cijfers lijkt de klimaatcrisis een bijdrage te leveren aan het verslechteren van de mentale gezondheid van jongeren.

Het toekomstbeeld waar jongeren zich zorgen over maken heeft niet alleen impact op hoe ze zich voelen, maar ook op hoe ze handelen. Positief perspectief is nodig om in beweging te komen, om je te ontwikkelen. Dit perspectief draagt er aan bij dat je jezelf in een toekomstige situatie voor kunt stellen (in literatuur beschreven als het *future time perspective*). En dat je je huidige handelen kunt zien als instrumenteel voor het behalen van toekomstige doelen. Bij jongeren waar dat vermogen goed ontwikkeld is zien we grotere motivatie, meer dieptelers, betere prestatie en meer doorzettingsvermogen (Simons,

---

<sup>5</sup> Sanson, A. V., Van Hoorn, J., & Burke, S. E. (2019). Responding to the impacts of the climate crisis on children and youth. *Child Development Perspectives*, 13(4), 201-207.

<sup>6</sup> Zie bijvoorbeeld de inspiratiebundel 'Jongeren en het zorgen voor hun morgen' van 14 adviesraden en 4 onderwijsadviesraden d.d. 23 mei 2022, geraadpleegd op 11 mei 2023 van <https://www.raadrivs.nl/documenten/publicaties/2022/05/23/jongeren-en-het-zorgen-voor-hun-morgen>

<sup>7</sup> Bouma, K. (2024, 6 januari). Waarom zijn het zo vaak meisjes en jonge vrouwen die zichzelf verliezen in het donker? *Volkskrant*. Geraadpleegd op 13 maart 2024 via LexisNexis.

<sup>8</sup> RIVM (2023, 2 maart). Mentale gezondheid jongeren. RIVM Gezondheidsonderzoek COVID-19, Kwartaalonderzoek jongeren. Geraadpleegd op 30 maart 2023 van <https://www.rivm.nl/gezondheidsonderzoek-covid-19/kwartaalonderzoek-jongeren/mentale-gezondheid>.



Vansteenkiste, Lens & Lacante (2004)<sup>9</sup>. Maar, dat geldt voor jongeren die een positief beeld van de toekomst hebben. Voor jongeren die een negatief beeld van de toekomst hebben, wordt de motivatie voor gedrag dat leidt tot het behalen van toekomstige doelen juist verkleind (Van Calster, Lens & Nuttin, 1987).<sup>10</sup> Een mogelijk gevolg van een negatief toekomstbeeld, is een focus op de korte termijn. Want waarom zou je je inspinnen voor een toekomst die weinig aansprekend lijkt?

De zorgen van jongeren over de huidige maatschappij en de toekomst, in combinatie met het gebrek aan vertrouwen in bijvoorbeeld de overheid om problemen het hoofd te bieden, zouden de voedingsbodem waarin jongeren opgroeien op een negatieve manier kunnen beïnvloeden. De Kinderombudsman (2022)<sup>11</sup> zegt hierover naar aanleiding van eigen onderzoek:

---

“Kinderen en jongeren krijgen mee dat volwassenen, op wie zij dachten te kunnen vertrouwen, het niet meer weten. Dat heeft een enorme impact op hun ervaren gevoel van veiligheid.”

---

## 1.2 Nadruk op gedragsverandering en individuele verantwoordelijkheid

Opvallend detail in het rapport van de Kinderombudsman (2022) is dat kinderen en jongeren voor het eerst in dit terugkerende onderzoek aangeven dat zij vinden dat ze vooral zélf hun gedrag en gevoel moeten veranderen. De Kinderombudsman stelt hypothetisch dat het gegeven, dat kinderen en jongeren strenger naar zichzelf kijken, het gevolg zou kunnen zijn van het gebrek aan steun van en vertrouwen in volwassenen. Ten aanzien van klimaatverandering lijkt bovendien te gelden dat in educatie rondom het onderwerp veelal wordt gefocust op het bijbrengen van kennis en gedragsverandering van het individu, maar lijkt nog weinig aandacht te zijn voor de emotionele impact die deze kennis op jongeren kan hebben. Ook is er weinig erkenning voor hun maatschappelijke positie in dit vraagstuk. Het is denkbaar dat we met deze focus op kennis, gedragsverandering en individuele verantwoordelijkheid jongeren een nog zwaardere last op hun schouders leggen. Zij zijn niet verantwoordelijk voor het aanpakken en tegengaan van de gevolgen van klimaatverandering, ze hebben volwassenen nodig die deze verantwoordelijkheid op zich nemen en hen de ruimte bieden die nodig is om te exploreren en ontwikkelen.

## 1.3 Klimaatverandering als opvoed- en opgroeithema

Gezien het aantal jongeren dat een mentale last ervaart in relatie tot klimaatverandering, en de potentiële impact daarvan op hun toekomstperspectief, lijkt het belangrijk te verkennen welke rol jeugdprofessionals in onderwijs, zorg en welzijn spelen in het ondersteunen van jongeren bij het omgaan met die mentale

---

<sup>9</sup> Simons, J., Vansteenkiste, M., Lens, W., & Lacante, M. (2004). Placing motivation and future time perspective theory in a temporal perspective. *Educational psychology review*, 16, 121-139.

<sup>10</sup> Van Calster, K., Lens, W., and Nuttin, J. R. (1987). Affective attitude towards the personal future: Impact on motivation in high school boys. *Am. J. Psychol.* 100: 1–13.

<sup>11</sup> Kinderombudsman (2022). Als je het ons vraagt. Onderzoek naar het welzijn van kinderen in de Nederlandse provincies. Geraadpleegd op 17 april 2023 van <https://www.kinderombudsman.nl/publicaties/rapport-als-je-het-ons-vraagt-2022>

last. Wat zien jeugdprofessionals hiervan in hun praktijk? Kloppen jongeren met hun klimaatgerelateerde zorgen en gevoelens aan bij professionals in onderwijs, welzijn en jeugdhulp?

Jeugdprofessionals als psychologen en docenten waarmee in aanloop naar dit verkennende onderzoek informele gesprekken zijn gevoerd, zien dat het klimaat jongeren bezig houdt, en hebben moeite om hen in deze unieke en relatief nieuwe situatie goed te ondersteunen. "Hoe moet ik hier mee omgaan?", is een vraag die leeft. Dat geldt ook voor ouders. Professionals en ouders lijken zich zorgen te maken over de impact die klimaatverandering heeft op de mentale gezondheid en ontwikkeling van jongeren. Tegelijkertijd lijken de handvatten die zij kunnen gebruiken om deze groep te ondersteunen nog in ontwikkeling, te ontbreken of hen niet bekend te zijn. Ook zien zij dat de nadruk in het behandelen van het klimaatvraagstuk nog vooral ligt op het bijbrengen van kennis, zonder daarbij stil te staan bij de vraag wat dit met jongeren doet. Er ontbreekt een belangrijke onderliggende basis voor die ondersteuning: begrip van de ervaringen en de positie van jongeren in dit complexe vraagstuk. Meer kennis over de manieren waarop klimaatverandering impact heeft op jongeren en wat zij nodig hebben om zich binnen deze context zo goed mogelijk voor te bereiden op volwassenheid is van groot belang. In dit verkennend onderzoek is een poging gedaan het fenomeen klimaatstress en andere klimaatgerelateerde impact op jongeren vanuit het perspectief van zowel jongeren als jeugdprofessionals beter te begrijpen. En te verkennen bij wie en op welke manier jongeren daar ondersteuning bij (zouden willen) krijgen.

## 2. Methode

### 2.1 Deelnemers

Voor dit verkennend onderzoek zijn interviews gehouden met jongeren van het mbo en hbo (N=7), zijn twee groepsgesprekken (N=2x12) gevoerd met leerlingen uit 4-havo en zijn drie reflectiesessies gehouden met bij dit onderzoek betrokken hbo-studenten (N=5). Deelnemers waren allemaal tussen de 15 en 23 jaar, met uitzondering van één volwassen hbo-student van 36 jaar. Ook zijn 11 interviews afgenomen met 14 docenten (N=6), GZ-psychologen (N=6) en andere jeugdprofessionals in onderwijs en jeugdhulp (N=2), en professionals die zich vanuit een andere rol bezighouden met het klimaat en toekomstige generaties (N=2). Van 5 jeugdprofessionals zijn schriftelijke reacties gedocumenteerd. Met 8 jeugdprofessionals zijn op een symposium informele gesprekken gevoerd.

### 2.2 Procedure

Er is een uitraag via mail gedaan aan een netwerk van professionals. Deze professionals werken binnen onderwijs, jongerenwerk en jeugdhulp, grotendeels in de regio Amsterdam. Aan hen is de vraag voorgelegd wat zij in hun eigen praktijk zien aan zorgen en stress van jongeren over het klimaat en of zij zouden willen bijdragen aan een verkennend kwalitatief onderzoek. Studenten van de opleiding Toegepaste Psychologie hebben meegewerkt aan het uitvoeren van dit onderzoek. Zij hebben mede nagedacht over hoe ons vanuit de ervaring van jongeren tot dit onderwerp te verhouden, over de opzet van de interviews en groepsgesprekken en hebben een deel van de interviews en gesprekken samen met de onderzoeker of met elkaar uitgevoerd.

### 2.3 Instrumenten en analyse

Er zijn twee interviewleidraden opgesteld, een voor de jongeren en een voor de jeugdprofessionals. In de interviewleidraad voor jongeren werden vragen opgenomen die ingingen op de ervaring en beleving van

jongeren ten aanzien van klimaatverandering. Bijvoorbeeld de vraag hoe jongeren hun mate van eventuele zorgen over klimaatverandering zouden omschrijven, of (nadenken over) het onderwerp klimaatverandering bij hen tot bepaalde gevoelens of andere merkbare effecten leidt, wat zij daar eventueel mee doen en of het onderwerp hun leefstijl en toekomst (zoals carrièrekeuze) beïnvloedt.

In de interviewleidraad voor jeugdprofessionals werd aandacht besteed aan vragen als: op welke manier zie je dat zorgen en eventuele stress over het klimaat een rol speelt bij jongeren? Hoe verklaar jij dat vanuit jouw perspectief? Wat is er volgens jou nodig? De kwalitatieve data die in het onderzoek zijn gegenereerd, zijn geanalyseerd in MaxQda door middel van thematische analyse, met de deelvragen van dit verkennend onderzoek als overkoepelend framework.

## 3. Resultaten

### 3.1 Jongeren

#### 3.1.1 Opgroeien met klimaatverandering

**Veel blootstelling aan het onderwerp** – Jongeren horen op jonge leeftijd vaak voor het eerst over klimaatverandering via het nieuws of op school. Bijna alle jongeren geven aan dat klimaatverandering op school een *hot topic* is. Vaak kregen ze op de middelbare school voor het eerst les over het onderwerp, bijvoorbeeld bij Aardrijkskunde.

---

“Op de middelbare school hadden we er les over. Ze zeiden dat we ons daar bewuster over moeten worden en daar ideeën voor moesten bedenken.”

---

Sommige jongeren komen op de middelbare school voor het eerst in contact met leeftijdsgenoten waarvan de ouders heel bewust met het klimaat bezig waren. “Haar vader werd boos dat we met het vliegtuig naar Curaçao op vakantie gingen.” Ook in hbo-opleidingen is duurzaamheid of klimaatverandering een veel terugkomend deelonderwerp.

**De informatie kan jongeren pessimistisch en bang maken, maar ook hoopvol** – En, zo geven zij aan, “tegenwoordig is het overal”. Via sociale media, op straat via flyers, advertenties en grote reclameborden krijgen jongeren veel informatie en beelden tot zich. Sommigen vinden het teveel. Anderen benoemen dat het hen niet helpt om veel negatieve informatie te krijgen over klimaatverandering. “Ze willen helpen, dat is positief, maar...” het heeft op hen een ander effect. “Als je steeds hoort dat het slecht gaat, voelt het alsof het geen zin heeft wat we aan het doen zijn.” Verschillende jongeren geven aan dat, naarmate zij meer aan het onderwerp werden blootgesteld, zij pessimistischer en meer terneergeslagen raakten. Beelden over bijvoorbeeld bosbranden maken sommige jongeren bang. Blootstelling aan hoopvolle berichten daarentegen helpt. “Het gaat altijd over wat er niet goed gaat. Als je het nieuws kijkt, krijg je het gevoel dat er niets verandert, en dat is frustrerend. Terwijl, als je kijkt hoeveel windturbines er in Nederland zijn ten opzichte van een aantal jaar geleden, dan zie je dat er wel dingen veranderen.”

#### Klimaatstress bij jongeren

Kenniscentrum Maatschappij en Recht, lectoraat Jeugdzorg

---

“Ik herinner me dat er bosbranden op het nieuws waren, dat is niet leuk om te zien, en als het in meerdere gebieden is kan het ook eng zijn.”

---

**De toon verandert** – Een jongere ziet dat de toon van de informatie die ze tot zich krijgen ook verandert met de tijd: “Het is een veelbesproken onderwerp in mijn leven. Op de middelbare school waren veel van de video’s positief. Met bijvoorbeeld Hans Rosling die zei: ‘Ik ben geen idealist, ik ben een realist’. Wij waren daar zo door geïnspireerd dat we dat gelijk gingen kopiëren. Nu gaat het altijd over de klimaatdoelstellingen waar landen zich niet aan houden, en gaat het over het verkleinen van negatieve impact. Alsof iedereen al opgegeven heeft dit probleem op te kunnen lossen. Op de middelbare school dachten we dat we de wereld gingen redden.”

**Belangrijk om te weten** – Een andere jongere geeft aan dat, alhoewel het zien van veel video’s en andere informatie veel impact op hen had in de tijd dat ze zich in het onderwerp klimaatverandering gingen verdiepen, ze blij zijn het wel tot zich te hebben genomen. “Ik denk dat het belangrijk is het te weten. Maar ik schat in dat je blijer bent als je het niet weet.”

---

“Ik was eerst optimistischer. Maar toen hoorde ik meer en meer over klimaatverandering en ik denk dat dat je gewoon somber maakt.”

---

### 3.1.2 Eco-emoities onder jongeren: hoe ervaren zij klimaatverandering?

**Algemene invloed op mentale gezondheid** – Sommige jongeren geven aan dat klimaatverandering impact heeft op hun mentale gezondheid. Ze zijn er bijvoorbeeld verdrietig over, zijn bezorgd, ze geven om het klimaat en ze zien dat het onderwerp hun mentale toestand op die manier beïnvloedt. Maar, alhoewel het ‘niet goed voelt’, hebben de meesten niet het idee dat klimaatverandering een grote invloed heeft op hoe ze zich in algemene zin voelen. Ze denken er over na, maar het neemt hun gedachten niet over. Dat was voor enkele jongeren in het verleden wel anders. Zij geven aan dat ze er op jongere leeftijd heel veel mee bezig waren, dat het hen veel deed en erg veranderde. Zij hebben manieren moeten vinden om hier mee om te leren gaan en geven aan dat dit hen ook best goed is gelukt.

---

“Het heeft niet echt invloed op mijn mentale gezondheid, maar ik krijg er wel een beetje een creepy gevoel van.”

---

**Erover nadenken** – De meeste jongeren geven aan ‘soms’ over klimaatverandering na te denken. Dat varieert van maandelijks tot dagelijks. Jongeren denken bijvoorbeeld na over wat zij kunnen doen, of over de impact die klimaatverandering – bijvoorbeeld door zeespiegelstijging – op Nederland zal hebben. “Daar ben ik niet optimistisch over.” Ook hebben zij gedachten als “we maken er een zootje van”.

**Zorgen en stress** – Een deel van de jongeren geeft aan redelijk bezorgd te zijn. Ze geven hun zorgen bijvoorbeeld een 7 of een 8 op een schaal van 10: “Ik zou zeggen, ik ben erg bezorgd. Ik geef mijn zorgen een 7. Ik denk echt dat het een probleem is, en ik geef er echt om.” Of: “Ik geef mijn zorgen een hoge 8. Ik ben er niet echt optimistisch over.” En: “Ik ben echt bezorgd. Maar wat gebeurt, gebeurt. Ik vind dat je zo duurzaam moet leven als mogelijk, maar denk niet dat het veranderen van ons eigen gedrag zoveel impact gaat hebben en daarom ben ik bezorgd.”

---

“Ik weet niet of de planeet nog leefbaar is over 50 jaar. Ik betwijfel dat een beetje. Misschien wordt het overdreven en blijkt het uiteindelijk niet zo erg te zijn, maar dat is iets wat we niet kunnen weten. Ik maak me dan vooral zorgen over wat voor effect dat heeft voor anderen.”

---

Jongeren maken zich zorgen over de tijd die dringt en over de toekomst. Een jongere benoemt dat ze zich zorgen maakt over de beschikbare ruimte voor iedereen om te kunnen leven. Een andere jongere maakt zich zorgen dat zeespiegelstijging op Nederland een grote impact gaat hebben.

---

“Als ik aan de toekomst denk, maak ik me het meeste zorgen of er wel genoeg ruimte is voor iedereen om te leven, en of de aarde nog wel leefbaar is.”

---

Andere jongeren vinden zorgen maken een te groot woord. Het is iets waar ze bewust van zijn. En als ze er over nadenken, dan voelt het niet goed. “Maar ik lig er niet wakker van, laten we het zo maar zeggen.”

---

**Pessimistisch** – Een jongere geeft aan dat ze eerst optimistischer was, maar dat het meer horen over klimaatverandering hen pessimistisch en terneergeslagen maakte.

---

“Ja, ongeveer elke dag denk ik er wel aan. Vooral omdat het eng is. Vooral als je er voor het eerst over hoort. Elke generatie heeft zijn probleem dat de wereld gaat beëindigen, zoals de ozonlaag in de jaren '90, maar dit voelt echt 'echt'. Je kunt de effecten overal zien en dat is eng. Maar het is ook onderdeel van het leven ofzo. Ik ben misschien pessimistisch, maar ik zeg niet dat we het niet gaan fixen. Meestal doen we dat wel. Maar dit voelt groter.”

---

**Verdrietig** – Twee jongeren benoemen dat het hen verdrietig maakt(e), te horen over bijvoorbeeld het effect van klimaatverandering op ijsberen, of het gevoel dat ze zelf zo weinig kunnen doen.

**Deprimerend / geen kinderen willen** – Een jongere geeft aan het deprimerend te vinden dat er mensen in haar omgeving zijn die wel kinderen willen, maar zeggen geen kind op deze wereld te willen zetten.

**Bang zijn** – Verschillende jongeren geven aan dat klimaatverandering hen bang maakt. Beelden van bijvoorbeeld bosbranden op meerdere plekken vinden zij eng, net als de gedachte dat Nederlanders vanwege zeespiegelstijging niet meer zouden kunnen wonen waar ze nu wonen. Vooral toen zij voor het eerst geconfronteerd werden met informatie over klimaatverandering maakte het onderwerp hen bang, zo geven jongeren aan. “Ik was heel bang voor klimaatverandering. Nu is dat minder, ik heb geaccepteerd dat het goed of fout kan aflopen.” Als zij het gevoel hadden dat hun acties echt zouden helpen zou het onderwerp volgens enkele jongeren niet zo beangstigend zijn. Anderen geven aan dat klimaatverandering hen vooral een onbehaaglijk gevoel geeft. “Het beïnvloedt niet echt mijn mentale toestand, maar ik krijg er wel een beetje een *creepy* gevoel van. Want we moeten zo veel doen in onze samenleving om de klimaatdoelstellingen te behalen.”

---

“Ik ben een soort van gestopt om er bang voor te zijn. Ik ben nog steeds erg bezorgd, maar wat gebeurt, gebeurt.”

---

**Hopeloos** – Voor sommige jongeren is hopeloosheid de beste beschrijving van hoe ze zich voelen in relatie tot klimaatverandering. Het gevoel zelf van alles te kunnen doen maar voor daadwerkelijk effect afhankelijk te zijn van andere personen, bedrijven en overheden die niet hetzelfde doen, draagt hier volgens hen aan bij.

---

“Het voelt alsof je veel dingen kunt doen, en zou moeten doen, maar ook alsof je als persoon of als kleine groep niet veel verschil kan maken omdat andere factoren in het spel zijn. Bedrijven, overheden... het voelt allemaal heel zinloos. Ik denk nog steeds dat je het moet doen, en anderen moet motiveren het ook te doen. Want elk beetje help denk ik. Maar hopeloosheid is wel de beste beschrijving van hoe dat voelt. Het meeste toen ik een tiener was, nog steeds wel een beetje.”

---

**Zinloos** – Het beeld zelf weinig te kunnen doen aan klimaatverandering geeft een jongere het gevoel van zinloosheid. Een andere jongere benoemt dat grote bedrijven “zoals Shell” het verschil moeten maken. “Het voelt niet echt als mijn invloedsgebied.” En weer een ander benoemt dat hun bijdrage voor niets is als anderen het ook niet doen. Doordat zij zien dat veel anderen niet om klimaatverandering lijken te geven, bestempelen zij hun eigen gedrag als zinloos. Ze zien om zich heen een houding van ‘wat maakt het uit?’

**Machteloos** – Een van de jongeren noemt gevoelens van machteloosheid, als gevolg van hun ervaring dat oudere generaties weinig om klimaatverandering lijken te geven.

**Hulpeloos** – Voor sommige jongeren gaat het te ver hun gevoel rondom klimaatverandering als ‘hulpeloosheid’ te bestempelen. Anderen geven aan zich wel een beetje hulpeloos te voelen. Vooral omdat ze aangeven continu over het onderwerp te horen, zonder dat er in hun beleving iets wordt opgelost. En omdat er veel mensen zijn die in hun ogen niet willen veranderen. Het besef dat ze niet van anderen kunnen verwachten hun manier van leven te veranderen geeft ze dit gevoel. Het gevoel van hulpeloosheid komt ook voort uit de gevolgen van klimaatverandering voor anderen, elders op de wereld.

---

“We horen al heel lang hierover, het wordt maar niet opgelost, en er zijn heel veel mensen die niet willen veranderen. Daardoor voel ik me een beetje hulpeloos.”

---

**Kwetsbaar** – Sommige jongeren benoemen in hun reflectie op het onderwerp dat jongeren het gevoel kunnen hebben te worden beoordeeld, wat ze ook doen. Dat ze sowieso niet genoeg doen, en dat er veel moreel oordeel is over gedrag in relatie tot klimaatverandering. Ze zien klimaatverandering als gevoelig, beladen onderwerp. Anderen denken dat dit wel meevalt, of vinden dat het niet zou moeten zijn. “Het kan me niet schelen hoe iemand anders leeft. Ik denk niet dat we er naar moeten kijken als ‘je doet teveel of te weinig’. En ik denk niet dat andere mensen je steeds op je levensstijl beoordelen. Als jij niet duurzaam wil leven vind ik dat dom maar ik ga niet zeggen dat je een slecht persoon bent.”

---

“Ik wil niet te pusherig zijn.”

---

**Frustratie** – Jongeren die begaan zijn met het onderwerp kunnen frustratie ervaren bij reacties van anderen tijdens gesprekken over klimaatverandering. Reacties die “nergens op slaan”. Of als zij zien dat anderen “niet weten wat er aan de hand is”. Of bij het zien van *greenwashing* door bedrijven. Een jongere geeft aan dat deze frustratie het lastig kan maken open te blijven staan voor het onderwerp.

---

“Op basis van mijn eigen ervaringen zou ik de vraag willen stellen hoe je open kunt blijven staan voor het onderwerp, terwijl het zo frustrerend is.”

---

**Op jezelf aangewezen voelen/eenzaamheid** – Sommige jongeren ervaren een gebrek aan betrokkenheid van oudere generaties en overheden, en krijgen daardoor het gevoel op zichzelf aangewezen te zijn. Dat mensen het zelf op moeten lossen. Terwijl ze zien dat klimaatverandering gezamenlijk aangepakt moet worden. “Help gewoon.” Een jongere beschrijft dit als het gevoel in de steek gelaten te worden. Deze reacties van volwassenen geven jongeren het gevoel er alleen voor te staan, en zichzelf vaak te moeten uitleggen. Het frustreert hen.



---

“Wat soms frustrereert, is dat oudere mensen niet weten wat er aan de hand is. Dat je het gevoel hebt niet op hen te kunnen bouwen. Mijn moeder bijvoorbeeld, die zegt ‘maar het klimaat verandert altijd’. Of vergelijkbare reacties.”

---

**Geen interesse of zorg** – Een deel van de jongeren leek geen enkele interesse in het onderwerp te hebben. Dit was met name de indruk van de studenten die groepsinterviews hebben gedaan bij havo-scholieren, maar de studenten denken ook dat dit beeld deels te wijten is aan de setting waarin de scholieren naar het onderwerp gevraagd werd. Ze hebben het idee dat ze een ander beeld hadden gekregen als ze de jongeren in kleinere groepjes hadden geïnterviewd. Toch wordt ook door andere jongeren benoemd dat zij denken dat een belangrijk deel van hun leeftijdsgenoten weinig interesse in of zorgen over klimaatverandering heeft.

---

“De meesten van mijn generatie kan het niets schelen.”

---

**Sociale verandering** – Tegelijkertijd zien jongeren dat veel leeftijdsgenoten “op zijn minst bewust zijn van het probleem”, en dat het normaler wordt om duurzamer te leven. “De effecten zijn merkbaar, dus veel jonge mensen zijn er bewust van. Het is beter dan 10, 20 jaar geleden. Er zijn *Green Offices*, met veel jonge mensen, en vergelijkbare initiatieven. Sociaal gezien zie je een grote verandering.”

### 3.1.3 Hoe gaan jongeren om met de impact die klimaatverandering op hen heeft?

**Leren accepteren** – Een van de jongeren geeft aan dat ze heeft geleerd te accepteren dat het goed of fout kan gaan. Volgens haar heeft dat met volwassen worden te maken. Op jongere leeftijd was ze naar eigen zeggen veel banger, nu is dat minder. “Je weet dat het kan gebeuren, of dat we het gaan fixen. En als het gebeurt, dan zien we wel.” “Ik heb geprobeerd zoveel mogelijk lol te hebben en er niet over na te denken, tenzij ik aan het werk ben of er even over moet praten. Maar het heeft me wel veel veranderd.”

**Er niet over nadenken** – Twee jongeren geven aan dat ze er voor kiezen niet veel over klimaatverandering na te denken. Zij zeggen: “Ik wil het mijn leven niet teveel laten beïnvloeden. Ik doe wat ik kan doen en je hebt zelf maar beperkte invloed.”

---

“Ik heb het geaccepteerd. Dat betekent niet dat ik er niet pessimistisch over ben, of bezorgd ben over klimaatverandering, maar ik heb het gevoel dat het gezonder is voor mezelf om niet steeds na te denken over wat er gaat gebeuren.”

---



**In conflict komen met anderen** – Een van de jongeren benoemt dat hij veel boos werd op mensen, omdat ze bepaalde dingen zeiden. “Ik ging echt verbaal het gevecht met mensen aan. Met klimaatontkenners bijvoorbeeld. Ik zocht het ook op. Het is een beetje *cringe* als ik daar nu op terugkijk. Ik ben nu minder radicaal in hoe ik me uit.” Het heeft hem geholpen te praten over zijn gevoelens.

---

“Ik werd vooral geïnformeerd door het internet. Pas later kwam ik er achter dat het helpt om te praten. En mensen moeten je zeggen dat het okay is, dat het goed komt.”

---

**Er wordt onderling weinig over gepraat** – De meeste jongeren geven aan niet of zelden met hun vrienden over klimaatverandering te praten en daar ook geen behoefte aan te hebben. Zeker op school niet. “Er wordt al zoveel over gepraat.” Sommige jongeren hebben het wel eens met vrienden over bepaalde gedragskeuzes in relatie tot klimaatverandering. “Ze hebben er een andere mening over. Denken bijvoorbeeld dat iets niet uitmaakt. Of ze denken wel dat iets goed is, maar zouden het zelf niet doen.” “Ze vinden het een saai onderwerp.” “Het is geen leuk gespreksonderwerp.”

#### 3.1.4 Gedragsverandering

**Beeld van polarisatie** – Enkele jongeren benoemen dat er onder leeftijdsgenoten twee reacties lijken te zijn. Ze kennen jongeren die activistisch worden, en jongeren die zich er totaal van af lijken te sluiten: “Die zeggen: ‘wat maakt het ook uit’. Ik begrijp die reactie ook wel.” Voor de meeste jongeren die bij dit onderzoek betrokken waren, lijkt te gelden dat ze niet de behoefte hebben om zich actief met het onderwerp klimaatverandering bezig te houden en daar ook bij leeftijdsgenoten weinig commitment voor zien, maar dat ze wel zoveel mogelijk hun eigen gedrag aan willen passen. In hun gedrag houden ze rekening met het klimaat.

**Zorgen leiden soms tot leefstijlverandering, leefstijlverandering draagt niet automatisch bij aan verminderen negatief gevoel** – Sommige jongeren die aangeven zich zorgen te maken over klimaatverandering benoemen dat die zorgen hen ertoe aanzetten hun levensstijl te veranderen. Juist het gevoel dat ze zelf weinig kunnen doen, geeft hen de motivatie in ieder geval in hun gedrag een positieve bijdrage te willen maken. Andere jongeren denken niet dat hun zorgen ertoe hebben bijgedragen dat zij hun gedrag gingen aanpassen. “Ik deed dit al, dat is niet veranderd.” “Ik was al zo.” Zij maken hun keuzes omdat het goed voelt dat te doen, en omdat het verkeerd voelt om het niet te doen. “Maar uiteindelijk heb ik niet het gevoel dat het veel helpt. Dat het er te weinig toe doet.”

**Veranderen van eigen keuzes en gedrag** – Voor een enkeling houdt gedragsverandering op bij afval scheiden. Maar het scheiden van afval wordt door andere jongeren bestempeld als *basic*. Als de norm. Voor hen gaat het veranderen van hun leefstijl om het eten van minder of geen vlees, veganistisch eten, minder spullen weggooien, meer hergebruiken, korter douchen en zoveel mogelijk met de trein reizen: “Ik vlieg wel, maar kijk altijd of het een optie is om met de trein te gaan. Als ik bijvoorbeeld naar Duitsland of Litouwen ga, neem ik de trein.”

---

“Mede vanwege het klimaat heb ik besloten mijn rijbewijs niet te halen. Ik heb geen auto nodig en geef de voorkeur aan het OV. Ik weet niet of ik er veel aan doe, maar ik denk dat alle kleine beetjes helpen.”

---

“Ik heb nog nooit gevlogen. Als een groep vrienden op vakantie zou gaan met het vliegtuig zou ik het mezelf niet ontzeggen, maar vanwege klimaatverandering heb ik het zelf tot nu toe nog nooit gedaan.”

Andere jongeren letten vooral op wat ze kopen. Ook geven sommige jongeren aan hun stemgedrag aan te passen op klimaatverandering.

---

“Ik koop niet meer zoveel kleren als vroeger en ik heb veel tweedehands kleren. In mijn omgeving kan je het ook echt niet meer maken om bij Shein of Alibaba te bestellen. Ik eet een stuk minder vlees en veel van mijn vrienden zijn vega of vegan. Verder doe ik niet superveel.”

---

**Toekomstige beslissingen** – Voor sommige jongeren geldt dat klimaatverandering en hun betrokkenheid daarbij, impact heeft op de keuzes die zij in hun carrière zullen maken. Bijvoorbeeld de keuze om niet voor een vervuilend bedrijf te willen werken en een baan te hebben die in lijn ligt met persoonlijke waarden. “Ik zou niet naar een specifieke functie zoeken om actief bij te dragen, het hoeft niet in de functietitel te staan, maar als ik voor een bedrijf werk zou ik wel proberen het duurzamer te maken.” Een andere jongere ziet invloed van klimaatverandering op een toekomstige, grote beslissing van haar leeftijdsgenoten: “Ik ken veel mensen die kinderen willen, maar zeggen geen kinderen op deze wereld te willen zetten.”

### 3.1.5 Door jongeren benoemde onderliggende factoren

**Heftige informatie** – Reflecterend op factoren die de impact van klimaatverandering op jongeren beïnvloeden, worden sociale media en het nieuws vaak benoemd. “Ik voel er niet veel bij, maar elke keer als ik iets op het nieuws zie denk ik, ‘shit, we fucked up again’.” Jongeren geven aan dat, hoe meer ze over klimaatverandering te weten kwamen, hoe meer ze zich realiseerden hoe groot het probleem is.

---

“Het is belangrijk dit te weten, maar je bent waarschijnlijk blijer als je het niet weet.”

---

Ook anderen denken dat zij oorspronkelijk optimistischer waren, en hoe meer informatie ze over klimaatverandering kregen, hoe negatiever ze werden.

**Weinig verandering** – De ervaring van jongeren dat het probleem zo groot is en dat er tegelijkertijd “vooral bij de overheid” te weinig beweging is, draagt volgens jongeren bij aan de impact die klimaatverandering op hen heeft. “De verbeteringen gaan te langzaam.” “We hebben veel te doen.” “Er is te weinig verandering om het probleem op te lossen.” “De samenleving moet veranderen. Het voelt als een onmogelijk op te lossen probleem.” “Iedereen moet het doen, en ik ben er vrij zeker van dat niet iedereen het doet. Veel mensen willen niet veranderen.”

**Afhankelijk zijn van anderen** – Jongeren die zich bij het onderwerp betrokken voelen, hebben de indruk dat veel van hun leeftijdsgenoten niet om klimaatverandering geven. En dat ze het een vervelend onderwerp vinden om over te praten. Het lijkt hen te frustreren dat veel leeftijdsgenoten “materialistischer lijken te worden en er echt van houden spullen te kopen die aan de vervuiling bijdragen”. Dat beeld hebben sommige jongeren ook van volwassenen. Een van de jongeren geeft aan dat hij wel zou willen dat hij van anderen ook verandering kan verwachten, maar dat hij ook niet te pusherig wil zijn. Omdat er al zo veel over het onderwerp gepraat wordt. “Het is al overal in het nieuws, dus ik kan er niet veel meer aan doen.” Hij beseft dat het daardoor ook fijn kan zijn er niet over te praten.

**Afsluiten voor het onderwerp** – Ook volgens andere jongeren kan frustratie over het onderwerp er aan bijdragen dat jongeren informatie blokkeren en de impact die klimaatverandering op hen heeft negeren. Het kan volgens hen lastig zijn je open te blijven stellen voor het onderwerp. “Misschien door de overweldiging.” Jongeren zijn met het onderwerp opgegroeid en worden door continue blootstelling, ook op school, geforceerd er over na te denken. Volgens sommigen is het onderwerp daarom een ‘moetje’ geworden, wat een intrinsieke connectie met het onderwerp in de weg kan staan.

Andere prioriteiten worden door sommige jongeren benoemd als reden waarom veel jongeren ook *geen* impact lijken te ondervinden van het onderwerp klimaatverandering. Een jongere geeft aan:

---

“Het is zorgelijk, maar veel dingen die aan de hand zijn op dit moment zijn zorgelijk, dus ja, we gaan maar door met de dagelijkse dingen.”

---

Dat betekent volgens een van de jongeren niet dat leeftijdsgenoten er niet om geven.

**Een ervaren generatieverschil** – Sommige jongeren hebben het idee dat het oudere generaties ‘niet kan schelen’. “Ik denk dat jonge mensen zich veel bewuster zijn van het probleem en er ook meer aan willen doen om het te veranderen.” “Ik hoor oudere mensen zeggen ‘dit is mijn probleem niet meer, de jonge mensen mogen het oplossen’.”

### 3.1.6 Wat moet er volgens jongeren gebeuren?

Collectieve acties en positieve aandacht voor succesvolle initiatieven kunnen jongeren volgens henzelf helpen optimistisch te denken en kunnen een drijvende kracht zijn voor waardevolle verandering in de aanpak van de klimaatcrisis. “Dat helpt om het idee tegen te gaan dat het geen zin heeft wat we aan het doen zijn.” Ook denken zij dat publieke aandacht, educatie en effectief beleid nodig zijn. Net als sociale steun. “In mijn omgeving, mijn familie en vrienden, ik heb het gevoel dat ze er niet om geven. Ze gooien dingen op de grond. Ik snap niet waarom ze dat doen. Misschien is er meer bewustwording nodig. Ik heb

#### Klimaatstress bij jongeren

Kenniscentrum Maatschappij en Recht, lectoraat Jeugdzorg

niet het gevoel dat mijn omgeving me steunt in hoe ik klimaatverandering ervaar.” Anderen, die deze steun wel ervaren, geven aan dat dit hen enorm helpt.

---

**“Ik heb mazzel, ik heb vrienden en familie die er ook om geven. Niet iedereen heeft dat.”**

---

Uitwisseling met gelijkgestemden wordt dan ook als belangrijk gezien: “Het is ook een sociaal ding.”

Jongeren benadrukken dat het adresseren van mentale impact van klimaatverandering op jongeren, zoals gevoelens van angst, nodig is voor hun welzijn. En dat het nodig is om met anderen te kunnen praten over deze gevoelens. Ze denken dat de school de beste plek is om op een goede manier te leren over klimaatverandering en hoe daar mee om te gaan. Ook hechten zij grote waarde aan een rol voor hun generatie in het aanpakken van klimaatverandering.

---

**“Wij zijn nog jong en hebben een lange tijd te gaan voordat we deze planeet verlaten. En als we wel kinderen krijgen, kunnen we de planeet oké voor hen achterlaten.”**

---

Voorbeelden van leeftijdsgenoten kunnen hen helpen, bijvoorbeeld via succesverhalen van jonge mensen die goede dingen doen voor het klimaat, inspirerende jonge mensen die geven om het klimaat. “Maar houd het kort.”

Jongeren willen dat bedrijven en de overheid hen helpen om duurzame keuzes makkelijker en betaalbaarder te maken. “Zij hebben de machtsposities. Zij kunnen een voorbeeld stellen.” “Ik denk dat er heel veel kan veranderen, maar ik denk dat het gaat liggen aan wetten en regelgeving voor bedrijven. Maar met het rechtse kabinet, die hebben klimaat niet als prio op hun lijstje staan, dus dan heb je van die klimaatakkoorden, maar gaan ze daar laks mee om.” “Er wordt veel gepraat, maar ik heb het gevoel dat er niet veel actie is.”

---

**“Je kunt grote beloftes doen, maar als je daar niets mee doet kun je beter niets zeggen.”**

---

Klimaatverandering is niet het enige onderwerp dat jongeren belangrijk vinden. “Ik vind het belangrijk dat de planeet leefbaar blijft, maar geef ook om sociale problemen. Ik wil dat er meer aandacht naar mensen gaat, in plaats van naar geld.”

## 3.2 Jeugdprofessionals

### 3.2.1 In hoeverre zien jeugdprofessionals zorgen en stress over het klimaat bij jongeren die zij behandelen, begeleiden of doceren?

**Jeugdhulp** Professionals die werken in de jeugdhulp geven aan dat zorgen en stress over het klimaat niet aan bod komen in hun werk. Ook bij een rondvraag onder collega's krijgen zij geen signalen dat behandelaren en begeleiders klimaatstress tegenkomen in hun werk met jongeren. Sommigen zien wel stress over de toekomst, maar niet specifiek over het klimaat. Somberheid wordt door jongeren niet verwoord als somberheid over 'de wereld'.

Maatschappelijke zorgen komen aan bod als het onderwerp directe invloed op jongeren heeft, bijvoorbeeld in het geval van jongeren die naar een Joodse school gaan en waarbij de oorlog in Gaza hen sterk bezighoudt. Of in het geval van jongeren die zich in sterke mate zorgen maken over de invloed van allerlei factoren op hun gezondheid of veiligheid, waarbij zorgen over bijvoorbeeld criminaliteit in de samenleving kunnen leiden tot psychische klachten. In lijn hiermee zien GZ-psychologen een mogelijke invloed van klimaatverandering op de mentale gezondheid van jongeren die zij behandelen. Sommige GZ-psychologen geven aan dat zij denken dat op emotioneel vlak de klimaatcrisis een grotere rol gaat spelen in het leven van jongeren.

**Jongerenwerk** Voor professionals uit jongerenwerk geldt dat de klachten waarvan ze zien dat ze een rol spelen bij de mentale gezondheid van jongeren vooral te maken hebben met druk vanuit sociale media (schoonheidsideaal, pestgedrag, sociale druk), armoede, weinig toekomstperspectief, eenzaamheid en middelengebruik. Een jongerenwerker schrijft:

---

“Klimaatverandering wordt eigenlijk nooit benoemd door de jongeren als we met ze in gesprek zijn over hoe het met ze gaat of wat er speelt. Het kan zijn dat het wel een rol speelt, maar het komt niet zo ter sprake voor zover ik weet.”

---

**Onderwijs (vo en mbo)** Het beeld dat professionals uit het onderwijs teruggeven is wisselend. De mate waarin jongeren bezig zijn met klimaatverandering lijkt per school verschillend. Zo zegt een docent:

---

“Op mijn vorige school dachten de leerlingen dat de wereld eraan gaat. Als ik hier vraag in de les: ‘Wat doen jullie voor het klimaat?’ dan gaan er één tot twee vingers omhoog van leerlingen die zeggen dat ze afval scheiden of minder vlees eten. Ze lijken weinig stress te ervaren, dat speelt hier denk ik niet.”

---

Andere docenten en onderwijsmedewerkers geven aan dat, alhoewel klimaatverandering niet het hoofdonderwerp is dat leerlingen bezighoudt, ze het allemaal wel meekrijgen en er veel moedeloosheid lijkt te zijn rondom het onderwerp. De abstractie maakt het volgens hen lastig. Andere vraagstukken als armoede, huisvesting en stagediscriminatie worden meer besproken. En de oorlogen. Er zijn ook scholen waar docenten zien dat klimaatverandering substantiële ruimte inneemt in de hoofden van jongeren:

---

“Het speelt erg veel bij ons op school. Ik zie veel leerlingen die in hun projecten en werkstukken kiezen voor het thema klimaat. Het houdt ze bezig en het leidt ook tot somberheid.”

---

Maar ook op school gaat het, daar waar het de mentale gezondheid en het welzijn van leerlingen betreft, meestal niet over het klimaat. Professionals die jongeren in school begeleiden zien veel stress onder jongeren. Het onderwerp klimaat komt in gesprekken met leerlingen over hun stress niet aan bod. Logisch, zeggen ze, gezien de setting. Op school gaat het over cijfers, diploma's en alles wat daar mee te maken heeft. Zij zien stress door werk- en prestatiedruk, bijvoorbeeld de nadruk op het behalen van een 'hoog' diploma vanwege diploma-inflatie of omdat jongeren denken anders straks geen huis te kunnen betalen, stress rondom toetsmomenten (want dan moet het gebeuren), sociale druk, en moeite met het omgaan met tegenslagen. Verschillende onderwijsprofessionals denken dat stressfactoren in het hier en nu er voor zorgen dat het onderwerp klimaatverandering naar de achtergrond verdwijnt, maar dat het bij veel jongeren wel speelt.

Onderwijsprofessionals die zich in hun werk bezighouden met het klimaat, zien ook dat jongeren sterk kunnen reageren op het onderwerp. Zo zegt een coördinator in het mbo:

---

“Ik zie een proces van bewustwording als studenten stagelopen bij de Green Office. Eerst denken ze vaak: 'Yes, ik heb een stage.' Ze hebben nog niet eens veel met het thema. Zodra ze meer over het onderwerp leren, dan zie je bewustwording ontstaan. En bij een enkeling zie je dan ook de zorgen.”

---

Docenten zien ook dat jongeren sterk kunnen reageren als zij het onderwerp in de les bespreken, met uitspraken als: “We gaan er toch wel aan, dus wat maakt het nog uit?”

---

“Ze zeggen: 'Moeten we het hier echt over hebben? Ik word er depressief van.'”

---

**Privé** Ook in hun privéleven zien jeugdprofessionals dat jongeren sterke reacties kunnen hebben op het thema klimaatverandering. Een jeugdhulpmedewerker zegt hierover: “Rond de leeftijd van 13 wilden mijn

dochters zich hier hard voor inzetten en waren er mentaal erg mee bezig. Ondertussen zijn ze 16 en 17 en is dit gevoel opvallend afgenomen.” Een docent geeft aan: “Onze oppas, een oud-buurmeisje, studeert Global Sustainability Studies in Utrecht. Ze was hier laatst en vertelde over haar klimaatstress.” Een jonge onderwijsmedewerker die zelf nog in de doelgroep van dit onderzoek valt, vertelde dat ze stress over het klimaat en de toekomst ervaart. En een andere onderwijsmedewerker geeft aan: “Mijn eigen pubers (15 en 19) zijn heel bewust met het milieu bezig en maken zich zorgen.” Ze vertelt over de impact die het onderwerp op haar dochters had en heeft:

“Ik zat een jaar of twee geleden te kijken naar een speciale uitzending van de NOS over klimaatverandering. Mijn oudste twee keken mee, maar waren niet heel geïnteresseerd. Ze waren toen 17 en 13. Ze vonden het wel indrukwekkend dat de NOS een speciale uitzending maakte over dit thema. Kennelijk deed dat iets met hen. Later zaten zij boven en hadden een gesprek met elkaar voordat ze gingen slapen. Ik hoorde ze zeggen: ‘We moeten toch wel echt het verschil maken. Moeten we nog wel naar school? Moeten we niet hiermee bezig gaan?’ De jongste zei: ‘Ik ga dit morgen tegen mijn docenten zeggen.’ Tegen elkaar zeiden ze: ‘Welke wereld leven we in? Volgens mij is dit het grootste waar we ons nu mee bezig zouden moeten houden.’ En: ‘onze docenten doen helemaal niks in de klas.’ Behalve één aardrijkskundedocent waarover ze vertelden, die zei: ‘ja jongens, de wereld gaat naar de klote, dus geniet er maar van na je examen met je tussenjaar, pak wat je pakken kan want het gaat alleen maar slechter worden.’ Tja, dat is ook een boodschap. Dus het is ook nogal bepalend: welke docenten staan er voor de klas. Maar ze hadden dus ook het gevoel dat ‘de school’ het niet voldoende snapt.”

### 3.2.2 Wat zijn andere zichtbare reacties van jongeren op het onderwerp klimaatverandering?

**Gevoelde urgentie en interesse** – De interesse van jongeren in het onderwerp vertaalt zich in school naar een keuze voor een klimaatgerelateerd onderwerp bij het maken van opdrachten of profielwerkstukken. Professionals in onderwijssetting zien dat jongeren vooral aangeven dat er wat moet gebeuren. Ze voelen de urgentie en kijken daarbij vooral naar de overheid, maar hebben weinig vertrouwen in die overheid.

**Spanning ten aanzien van praten over het onderwerp** – Sommige jeugdprofessionals zien dat het onderwerp spanning met zich meebrengt voor jongeren. Dat ze het spannend vinden, als ze geen duidelijke mening hebben over het klimaat, om er iets over te delen. Een onderwijsmedewerker zegt hierover: “Ook omdat ze erg jong zijn, niet veel kennis hebben, misschien bang zijn voor afwijzing, voor andere meningen of moeilijke vragen.” Een andere onderwijsmedewerker vertelt:

---

“Een vraag die bij sommige jongeren enorm leeft is: ‘Wat is waar in de wereld?’, ‘Wie heeft hier belang bij?’”

---

**Een gelaten houding en somberheid** – Anderen zien gelatenheid. “Dan zie je wel de zorgen, maar ook wel een houding van ‘je kunt er toch niks meer aan doen’,” aldus een onderwijsmedewerker. Dat heeft niet alleen met klimaatverandering te maken: “Sowieso met alles wat er op ze af komt en wat er speelt wordt er vaak gezegd: ‘ik heb helemaal geen zin in volwassen worden’.” Een professional die zich inzet voor toekomstige generaties geeft aan: “Ik gaf laatst een lezing in Maastricht, waar jongeren aanwezig

#### Klimaatstress bij jongeren

Kenniscentrum Maatschappij en Recht, lectoraat Jeugdzorg



waren die echt somber en depressief vertelden over het klimaat. Halverwege mijn verhaal, met daarin voorbeelden van jongeren die een rechtszaak hadden aangespannen, kwamen er andere reacties. Zoals: 'we hebben het recht aan onze kant'. Je moet geen ijdele hoop bieden, maar wel hoop."

**Toekomstperspectief en motivatie** – Sommige jeugdprofessionals denken te zien dat studenten meer en meer het idee hebben het verschil niet te kunnen maken, iets bij te kunnen dragen, en dan overstappen op overleven in een 'woelige wereld'. Vanuit het individu. Soms leggen ze daarbij een link tussen toekomstperspectief en motivatie of schoolprestaties: "Als leerlingen denken dat de wereld toch kapot gaat, wat heeft school dan voor zin?"

Een onderwijsmedewerker vertelt over jongeren die actief waren bij een bestuursdag van de onderwijsinstelling, zij wilden het schoolbestuur meenemen in hun zorgen. Zij maakten een compilatie van beelden waar zij dagelijks mee geconfronteerd worden op (sociale) media, waaronder beelden van klimaatverandering. "Ik vond het een sterke verbeelding van waar jongeren mee opgroeien. Deze studenten zeiden: 'Snappen jullie hoe dit voor ons is? En dan zijn wij de generatie die het allemaal moet oplossen. Dan zijn wij de innovatoren en toekomstmakers. Dat moeten we toch samen doen? Wij zitten vandaag niet aan die knoppen, dat zijn jullie. We willen wel meedoen', dat vind ik prachtig, dat dat er nog als zinnetje bijkwam: 'wij willen jullie wel helpen', bijna als 'ook wel zielig voor die oude mensen die het net niet snappen'."

Dergelijke maatschappelijke zorgen kunnen volgens onderwijsprofessionals negatieve invloed hebben op schoolprestaties, vergelijkbaar met andere zorgen en problemen die de mentale ruimte van jongeren te veel innemen.

### 3.2.3 Wat geven professionals als typering van jongeren die wel of geen klimaatstress hebben?

**Andere stressfactoren** – Al eerder benoemd zijn de heftige en urgente psychische problemen waar sommige jongeren mee te maken hebben en stressfactoren als druk vanuit sociale media, armoede, weinig toekomstperspectief, eenzaamheid en middelengebruik, of stressfactoren rondom school, cijfers en het halen van een diploma. Allemaal factoren die er volgens jeugdprofessionals voor zorgen dat jongeren zich niet expliciet bezig zouden houden met het klimaat, daar geen zorgen of stress bij ervaren, omdat ze bezig zijn nu en in de nabije toekomst hun basis op orde te krijgen.

**Vatbaardere groepen** – Sommige jongeren die jeugdhulp ontvangen worden hierop als mogelijke uitzondering benoemd: hoogbegaafde jongeren, jongeren met autisme, ADHD, jongeren die al vroeg in hun leven traumatische onrechtvaardigheid hebben meegemaakt en jongeren met hoge mate van intelligentie, sociale intelligentie en altruïsme. Een GZ-psycholoog zegt hierover:

---

**"Ik denk dat bepaalde jongeren die wij zien door dit soort thema's wat meer getriggerd kunnen worden."**

---

**Leeftijd** – Jeugdprofessionals denken dat leeftijd een belangrijke factor is die bepaalt in hoeverre jongeren zich zorgen maken of stress hebben over klimaatverandering. Een docent: "De vingers die omhoog gingen, hoorden bij de oudere mensen in de klas." Daarnaast wordt door verschillende professionals genoemd dat jongeren zich rond de leeftijd van 15 á 16 jaar vooral met zichzelf en met



'andere dingen' bezig zijn. Daarvóór (in de vroege tienerjaren) zouden zij meer onder de indruk zijn en zich meer met 'de wereld' bezig houden, en later komt dat volgens professionals weer terug.

**Opleiding** – Op het voortgezet onderwijs ziet men onderscheid per opleiding. Een docent geeft aan: “We zijn een school voor vmbo, havo en vwo. Je ziet dat dit meer speelt in vwo-klassen dan in de mavo-klassen.” In lijn daarmee zou het thema volgens jeugdprofessionals bij jongeren op het mbo op een andere manier leven dan bij jongeren op hbo en wo, mede omdat jongeren op het mbo gemiddeld jonger zijn en omdat zij in grotere mate te maken hebben met andere maatschappelijke problemen zoals discriminatie en armoede. Factoren die er volgens jeugdprofessionals aan bijdragen dat jongeren op bijvoorbeeld de mavo of op het mbo minder bezig zouden zijn met klimaatverandering.

**Thuis wel of geen aandacht voor het klimaat** – Het beeld van professionals is dat jongeren die zich zorgen maken over het klimaat, vanuit huis meekrijgen dat het klimaat belangrijk is. Klimaatverandering wordt door sommigen ervaren als een elitaire zorg. Een docent zegt hierover: “Hoger opgeleide mensen, met meer geld, kunnen een vegaburger betalen.” Een jeugdhulpmedewerker geeft aan: “Jongeren waarbij armoede speelt hebben vaak niet de middelen om zich voor het probleem in te zetten. Deze groep heeft ook nog eens een veel kleinere voetafdruk dan mensen met een hoger inkomen.” Dat betekent niet dat op scholen waarvan men denkt dat er veel leerlingen zijn waar thuis een hoger inkomen is, en/of gesproken wordt over klimaatverandering, het onderwerp automatisch explicieter besproken wordt door leerlingen. Een docent:

---

“Ik denk, als je het op een school kan verwachten dan wel hier. Maar misschien stel ik niet de juiste vragen en is het er wel.”

---

### 3.2.4 Wat zijn mogelijke verklaringen voor het verschil tussen cijfers over jongeren met zorgen en/of stress over het klimaat, en wat jeugdprofessionals in hun dagelijkse praktijk zien?

**Onvoldoende bewustwording** – Professionals hebben de indruk dat de bewustwording onder collega's, over zorgen en stress van jongeren over klimaatverandering, laag is. Het beeld van volwassenen lijkt volgens sommige professionals te zijn dat jongeren helemaal niet zo bezig zijn met het klimaat. De indruk van professionals is dat jongeren het gevoel hebben dat veel volwassenen 'het niet snappen' of niet serieus nemen, en dat er waarschijnlijk meer uit de jongeren komt als professionals er meer oog voor hebben. Verschillende GZ-psychologen geven bijvoorbeeld aan dat er dan een ander beeld zou kunnen ontstaan: “Het is ook niet iets waar we naar vragen. Dan hoor je het ook niet.” Zij benadrukken dat adolescenten die zij zien veel piekeren, bezig zijn met de wereld, de toekomst. En dat ze zich kunnen voorstellen dat het wel speelt. Er wordt aangegeven dat in de hulpverlening maatschappelijke thema's – op de invloed van sociale media na – nauwelijks ter sprake komen. “Maar dat is in mijn functie als psycholoog, misschien wordt het in het jongerenwerk wel besproken.”

Ook het beeld van een onderwijsmedewerker in het voortgezet onderwijs is dat lang niet alle zorgen gedeeld worden. “Veel leerlingen weten niet dat ze met alle soorten problematiek naar het decanaat mogen komen.” In het mbo wordt aangegeven dat veel zorgen van jongeren niet gezien worden. Een onderwijsmedewerker:

#### Klimaatstress bij jongeren

Kenniscentrum Maatschappij en Recht, lectoraat Jeugdzorg

---

“Docenten weten soms niet dat het onderwerp klimaatverandering speelt bij studenten. Samen met de stagiaires zetten wij projecten op aan de hand van de SDG's, in de vorm van peer-educatie. Dit is een succesvolle manier omdat docenten hierbij samenwerken met studenten. Tijdens die samenwerking zien zij hoe dit terugkomt en hoe studenten zich hierover voelen.”

---

De ervaring van deze professional is dat de zienswijze van jongeren volwassenen kan helpen hen te begrijpen. Zij ziet dat jongeren vaak de juiste toon weten te vinden om anderen mee te nemen in het onderwerp. Haar collega geeft aan: “Onder docenten merk ik dat de SDG's voor verwarring zorgen. Die zeggen dan: ‘Over welke SDG's hebben we het dan, welke kiezen we, gaat het nou over de aarde, of gaat het over discriminatie? Ik snap dit niet meer.’ Studenten kunnen dat heel makkelijk en raken helemaal niet in de war. Die hebben het niet over ‘wat is de focus’ of ‘wat is belangrijker’. Die zien het als één, en dat ze elkaar aanvullen. Dat is inspirerend en leerzaam.”

**Jongeren vinden het spannend zich over klimaatverandering uit te spreken** – Verschillende professionals benoemen de spanning die het onderwerp met zich meebrengt als mogelijke verklaring voor de mate waarin jeugdprofessionals merken dat jongeren zorgen en/of stress hebben over klimaatverandering. Ze merken dat leerlingen het spannend vinden als ze geen duidelijke mening of veel kennis hebben over het klimaat, om er dan iets over te delen. Ook omdat ze erg jong zijn. Een onderwijsmedewerker:

---

“Dat merk ik bij mezelf ook, je bent bang voor afwijzing, voor andere meningen of moeilijke vragen waar je te weinig kennis over hebt.”

---

Een GZ-psycholoog noemt hierbij het onderzoek van Caroline Hickman en collega's uit 2021 over eco-anxiety onder jongeren: jongeren maken zich zorgen, maar de helft van de jongeren die met anderen heeft geprobeerd te praten over het klimaat, geeft aan daarbij te zijn genegeerd of afgewezen.

**Terughoudendheid bij jeugdprofessionals in het bespreken van het onderwerp** – Het klimaat is volgens jeugdprofessionals niet het enige lastige onderwerp dat jongeren bezighoudt en zij zijn zich bewust van het feit dat mentale klachten bij jongeren de afgelopen jaren sterk zijn toegenomen. Verschillende professionals vinden dat jongeren al van jongs af aan met heftige informatie zijn belast. Zij zien dat veel docenten en andere jeugdprofessionals het moeilijk vinden daar het gesprek over te voeren, het idee hebben dat zij zich over gevoelige of politiek beladen onderwerpen niet uit kunnen spreken, of bang zijn een persoonlijke stelling in te nemen. Een onderwijsmedewerker zegt hierover:

---

“Er komt ontzettend veel op jongeren af. Docenten lijken nog niet geëquipeerd om dat gesprek aan te gaan. Ze denken: ‘als ik het agendeer dan moet ik ook de kennis hebben’, maar dat gaat de komende tijd niet gebeuren. Het is een onzeker onderwerp.”

---

Volgens sommigen is het beeld onder een deel van de docenten dat ze geen kleur mogen bekennen. Terwijl zij zien dat studenten vragen om authentieke, transparante docenten en er prima mee kunnen omgaan als iemand iets persoonlijks deelt. “Ze zeggen: ‘dan pas kan ik me tot jou als persoon verhouden’, en ‘aan ons wordt de hele tijd onze mening gevraagd, maar dan mag de docent dat ook geven’.” Tegelijkertijd wordt door docenten benoemd dat zij zich kwetsbaar voelen: “Na de verkiezingen merkten we als docenten dat scholieren ons als ‘Groenlinksers’ betitelden: ‘Ben jij ook zo’n GL-er?’ Onder jongeren zagen we veel FvD-sympathisanten, door hun campagne via sociale media.” Een GZ-psycholoog benoemt dat professionals terughoudend kunnen zijn in het bespreken van lastige onderwerpen, omdat ze bang zijn iets aan te wakkeren of erger te maken. “Zoals bij suïcidaliteit. Soms wordt gedacht dat je iemand dan juist op ideeën kan brengen. Inmiddels weten we dat dit niet zo werkt, en dat je het juist wel moet bespreken.”

**Jeugdprofessionals weten nog niet goed hoe met het onderwerp om te gaan –** Jeugdprofessionals hebben behoefte aan ondersteuning: “Dit verhaal geeft ons een heel ander gevoel over de toekomst. Ik heb best somber beeld. Zoals jij er nu over praat, hoe kunnen we rekening houden met deze zorgen bij jongeren, zelf als jeugdprofessionals iets doen, dat is hoopvol: ik kan misschien van waarde zijn.”

---

“We zijn zelf ook op zoek naar ‘wat zou iets zijn waar studenten baat bij hebben’.”

---

Zowel in het onderwijs als de jeugdhulp wordt benoemd dat jeugdprofessionals zelf onder de indruk kunnen zijn van het onderwerp. Dat professionals zelf soms ook worstelen hoe zich tot het onderwerp te verhouden. Zij zien collega’s die zich bekommeren om het klimaat, maar zowel persoonlijk als in hun werk nog niet goed weten hoe zij dat een plek kunnen geven. Een zorgcoördinator zegt bijvoorbeeld: “Op een studiedag van onze school werd onlangs een documentaire vertoond over plastic, een verkenning van een jongere die wilde weten wie er op de wereld nog meer bezig was met dit probleem. Dit maakte op de aanwezigen veel indruk, ze waren daarna echt even uit het veld geslagen.” Volgens haar zou het docenten helpen om informatie te krijgen over de zorgen en stress van jongeren omtrent klimaatverandering, om bewustwording te creëren, en als docenten met elkaar in gesprek te gaan over of en hoe ze hier aandacht aan zouden willen besteden, over wat zij denken dat nodig is.

Een deel van de betrokken professionals denkt dat veel volwassenen de klimaatstress niet zo voelen, het er niet over willen hebben, of ‘wegzetten’. Of dat veel volwassenen wel voelen dat het een groot probleem is, maar weg willen blijven van negativiteit. Ze benoemen dat het een lastig onderwerp is, ook voor volwassenen. Dat het niet heel ‘sexy’ is, en dat er moeilijk woorden aan te geven is. Waardoor de zorgen ook wat verborgen blijven. Wel zien zij in hun omgeving dat er mensen zijn die zeggen dat ze geen kinderen willen vanwege klimaatverandering. Of horen ze mensen zeggen: ‘Ik blokkeer al die

negativiteit rondom klimaatnieuws maar, want ik heb daar last van'. Deelnemende professionals geven aan zelf ook wel zorgen en stress te hebben over klimaatverandering. Ze zien om zich heen dat iedereen er op zijn eigen manier mee omgaat en dat volwassenen ook niet lijken te weten wat ze moeten. En ze benoemen daarbij dat zij wel snappen dat jongeren dan ook niet zo goed weten wat ze moeten met zorgen en gevoelens omtrent het klimaat. Een docent:

---

“Ik zeg weleens: ‘Wat doen jullie hier? Ga weg, ga doen wat Greta deed.’ Maar ik doe ‘t zelf ook niet.”

---

## 4. Conclusie

Dit verkennende onderzoek heeft enkele ervaringen van jongeren met klimaatstress en de perspectieven van jeugdprofessionals daarop in beeld gebracht met als doel bij te dragen aan verdere beeldvorming, gesprek en vervolgonderzoek over de impact van klimaatverandering op de opgroeiende generatie. De resultaten zoals hierboven weergegeven zijn de uitkomsten van deze oriëntatie en moeten, net als uitspraken in deze discussie, worden gelezen met een daarbij passende voorzichtigheid. In deze discussie wordt een aantal thema's aangehaald die bij zouden kunnen dragen aan de verdere ontwikkeling van klimaatverandering als opvoed- en opgroeithema, ter ondersteuning van jongeren.

### 4.1 Klimaatverandering heeft impact op jongeren

Jongeren krijgen veel mee over klimaatverandering. Vanaf jongs af aan is het onderwerp veelbesproken. Informatie over klimaatverandering wordt op een intensieve manier ervaren en leidt tot allerlei emoties, maar ook tot moeheid ten aanzien van het onderwerp. Klimaatverandering is voor sommigen een 'moetje' en voor anderen iets wat wordt gezien als zinloos om over te praten, gezien hun ervaring dat het onderwerp al zo lang speelt en er weinig lijkt te veranderen in de aanpak ervan. Dit betekent niet dat het onderwerp hen niet beweegt. De reikwijdte van de impact van klimaatverandering op jongeren is groot, van gedachten en zorgen over het onderwerp, tot angst, verdriet, boosheid en gevoelens van machteloosheid, zinloosheid en hulpeloosheid. Gevraagd naar 'klimaatstress' als paraplueterm (in literatuur ook wel 'eco-emoties' genoemd), geven jongeren daar zelf verschillende woorden aan en gradaties bij, evenals reflecties op hun eigen ervaringen en manieren van er mee omgaan. Er zijn jongeren die gedurende een bepaalde periode tijdens hun adolescentie door het onderwerp in beslag worden genomen. Klimaatverandering grijpt hen dusdanig aan dat zij er in hun eigen woorden 'enorm veel mee bezig zijn' en mentaal in een dip raken. Praten met anderen en gewenning lijken voor hen te leiden tot de acceptatie dat, daar waar zij zo bang voor zijn, dat wat er kan gebeuren met de aarde en alles wat daar op leeft, kán gebeuren. Ze vinden een weg om hier mee om te leren gaan. Voor de meeste andere jongeren lijkt de ervaring van allerlei eco-emoties niet tot dergelijke problematische perioden te leiden, al geven zij wel aan dat het onderwerp hen zorgen baart en impact op hen heeft. Als het onderwerp in kleine setting wordt aangekaart verandert bij sommigen zichtbaar hun gemoed. Het is geen leuk onderwerp om over te praten.

Ook zien jongeren de impact van het onderwerp op een deel van hun generatie. Als we afgaan op de cijfers, zien we dat een de overgrote meerderheid van de jongeren (70%) zich zorgen maakt over klimaatverandering, de helft van de jongeren regelmatig tot vaak tot gevoelens als moedeloosheid, boosheid, angst en verdriet ervaart en driekwart van de jongeren zich machteloos voelt ten opzichte van de klimaatcrisis (Ipsos, 2023).<sup>12</sup> Maar het beeld van jongeren in dit verkennende onderzoek is dat een grote meerderheid van hun leeftijdsgenoten niet met het onderwerp bezig lijkt te zijn, of het thema actief negeert. Jongeren geven aan dat zij onder leeftijdsgenoten twee reacties zien: intensief met het onderwerp bezig zijn (en bijvoorbeeld activistisch worden), of juist helemaal niet. Zij lijken het maatschappelijke beeld van polarisatie rondom het onderwerp in de samenleving te bevestigen en zich niet bewust te zijn van het overgrote midden waar zij zelf onderdeel van zijn. In dit grote midden lijkt dit verkennende onderzoek met woorden te bevestigen wat cijfers al hebben laten zien: klimaatverandering heeft mentale impact op jongeren en het is belangrijk de gevoelens en gedachten die zij hier over hebben te adresseren.

## 4.2 Jeugdprofessionals zien onvoldoende bewustwording

Klimaatverandering wordt door jeugdprofessionals in onderwijs, zorg en welzijn gezien als een relevant maar onderbelicht opvoed- en opgroeithema. Zorgen en stress over het klimaat komen in onderwijs en zorg niet of nauwelijks aan de orde. In deze contexten staan andere, specifiekere en meer korte termijn zorgen en uitdagingen centraal. Zij vinden wel dat jongeren veel stress ervaren en zich veelal niet positief uitlaten over de toekomst. Naast de context, waarin andere problemen op de voorgrond staan, wordt ook de gevoeligheid en onzekerheid van het onderwerp benoemd als factor die bijdraagt aan het gebrek aan ruimte voor de impact van klimaatverandering op jongeren. Volgens jeugdprofessionals is klimaatverandering zowel voor jongeren als voor volwassenen een precair onderwerp, waarin zij veelal nog zoekende zijn hoe het thema te behandelen of aan te kaarten.

Ook de jongeren die betrokken waren bij het uitvoeren van dit verkennende onderzoek gaven aan dat de setting belangrijk is bij het onderzoeken van de mentale impact van klimaatverandering op jongeren. “In de twee groepen van 12 jongeren leek niemand de behoefte te voelen direct te antwoorden. Niemand wilde zich openstellen. Klimaatverandering leek geen beperkende impact op hun mentale gezondheid te hebben. Als studentonderzoekers zijn we er van overtuigd dat we andere resultaten hadden gekregen als we deze jongeren in een andere setting hadden geïnterviewd.” De studenten waren ook benieuwd of zij andere resultaten hadden gekregen met een vwo-klas, of een klas met jongere of juist oudere kinderen, in plaats van een 4-havo-klas. Het is relevant te verkennen bij welke groepen jongeren het onderwerp op welke manier speelt en hoe men daar goed zicht op krijgt. De ervaringen in onderzoek bij het aankaarten en adresseren van het onderwerp lopen parallel met de ervaringen van jeugdprofessionals, die vaak ook zoekende zijn hoe het onderwerp te bespreken. Deze gevoeligheden hebben implicaties voor interventies en handreikingen ter ondersteuning van jeugdprofessionals bij de impact van klimaatverandering op jongeren.

---

<sup>12</sup> <sup>12</sup> Nibbering, N. & Nieuwkerk, S. (2023, 24 mei). *Grotere klimaatzorgen voor de generatie van morgen. Rapport voor Milieudefensie Jong*. Ipsos. Geraadpleegd op 13 maart 2024 via [https://milieudefensie.nl/actueel/22087361\\_milieudefensiejong\\_ipsos\\_v2-0.pdf](https://milieudefensie.nl/actueel/22087361_milieudefensiejong_ipsos_v2-0.pdf).

### 4.3 Intergenerationele klimaatrechtvaardigheid: steun van jongeren bij mentale impact van klimaatverandering

Onder jeugdprofessionals die betrokken waren bij dit verkennende onderzoek is er behoefte aan gesprekken en handreikingen om klimaatverandering een plek te geven in hun werk. Zij zien voor zichzelf een rol en benoemen de intergenerationele verantwoordelijkheid die zij voelen richting de opgroeiende generatie, die volwassen wordt in een periode waarin de toekomst als onzeker wordt ervaren. Jongeren zijn afhankelijk van volwassenen in onze maatschappij om hen een veilige omgeving te bieden waarbinnen zij kunnen exploreren en ontwikkelen. Voor veel jongeren lijkt de klimaatcrisis en het zorgelijke toekomstbeeld dat klimaatverandering oproept een relevante factor te zijn in hun dagelijks leven. Het is hun hele jonge leven al een gegeven waar zij niet omheen kunnen. Zij ervaren in zorgwekkende mate angst, een gevoel van machteloosheid en een verlies van vertrouwen in ons als volwassenen om de problemen van onze maatschappij het hoofd te bieden. De resultaten van dit verkennende onderzoek lijken er op te wijzen dat zij hier door volwassenen nog onvoldoende bij ondersteund worden. Kennis over deze ondersteuning vanuit verschillende disciplines onderstreept het belang van het bieden van handelingsperspectief aan jongeren, persoonlijk, maatschappelijk, politiek, maar ook het belang van zorgen dat dit handelen zin heeft, dat er naar jongeren geluisterd wordt en dat hun ervaring serieus genomen wordt.

#### 4.3.1 De relatie tussen stress en het uitblijven van effect van acties

Een gevoel van onveiligheid, in combinatie met machteloosheid, verlies van vertrouwen in volwassenen en een gevoel van persoonlijke verantwoordelijkheid brengt jongeren in een complexe en stressvolle situatie met traumatiserende componenten. Een vergelijking van de positie van jongeren in de huidige klimaatcrisis met die van een situatie waarin trauma ontstaat klinkt voor sommigen wellicht dramatisch, maar kan handvatten bieden om met de situatie om te gaan. Er lijken belangrijke parallellen tussen beide. Een trauma is niet zozeer de gebeurtenis zelf, maar vooral de ervaring van machteloosheid in een bedreigende situatie, niet in staat zijn te handelen om jezelf uit de situatie te halen en de impact die dat heeft op je zenuwstelsel (Van der Kolk, 2014)<sup>13</sup>. Daar waar een milde blootstelling aan stress tot een vergrote weerbaarheid leidt – stress stelt ons in staat op een productieve manier naar een situatie te handelen, leidt een hoge en aanhoudende mate van stress tot pathologie (Richter-Levin & Sandy, 2021)<sup>14</sup>.

Een van de meest bepalend factoren in het verschil tussen 'stressvol' en 'traumatiserend' is de mate waarin iemand de blootstelling aan de stressvolle situatie zelf in de hand heeft. Daar waar je niet aan een situatie kan ontsnappen, ontstaat een *freeze* reactie. Lukt het om te 'vluchten of vechten', om je stressreactie om te kunnen zetten in daadwerkelijke actie, dan blijft de stress niet in je zenuwstelsel zitten. Tenzij het effect van je acties herhaaldelijk uitblijft (Seligman, 1972)<sup>15</sup>. Dan ontstaat een staat die ook wel 'aangeleerde hulpeloosheid' wordt genoemd, een modus die actie, beweging en ontwikkeling in de weg staat. De woorden van jongeren in dit verkennende onderzoek, hun beeld dat er veel te weinig

---

<sup>13</sup> Van der Kolk, B. A. (1994). The body keeps the score: Memory and the evolving psychobiology of posttraumatic stress. *Harvard review of psychiatry*, 1(5), 253-265.

<sup>14</sup> Richter-Levin, G., & Sandi, C. (2021). "Labels Matter: Is it stress or is it Trauma?". *Translational Psychiatry*, 11(1), 385.

<sup>15</sup> Seligman, M. E. (1972). Learned helplessness. *Annual review of medicine*, 23(1), 407-412.



verandert, dat zij zelf weinig invloed hebben en voor sommigen de conclusie dat het daarom weinig zinvol is om over klimaatverandering te praten, zouden kunnen duiden op aangeleerde hulpeloosheid. Het is belangrijk dat jeugdprofessionals die klimaatverandering als opvoed- en opgroeiethema willen adresseren, dit mechanisme begrijpen. Zodat passiviteit of afwijzende reacties op het onderwerp niet oppervlakkig worden geïnterpreteerd als een 'het kan ze niks schelen'.

#### 4.3.2 De relevantie van sociale relaties

Naast het afnemende vertrouwen in volwassenen ervaart een belangrijk deel van de jongeren in sterke mate eenzaamheid (zie o.a. CBS (2022)<sup>16</sup>; Movisie (2021)<sup>17</sup>; Van der Ploeg (2018)<sup>18</sup>). Deze cijfers worden misschien vertekend door de tijdelijke situationele factoren van de Coronaperiode, maar ook meer recentelijk lijkt onderzoek van bijvoorbeeld Een Vandaag (2024)<sup>19</sup> aan te tonen dat eenzaamheid onder jongeren (in dit geval in de leeftijd van 18 tot 34 jaar) onverminderd hoog is: 4 op de 10 jongvolwassenen voelt zich elke week eenzaam. Zij geven aan sociaal contact lastig te vinden en wijzen naar sociale media als belemmerende factor. Ook wordt benoemd dat het onderwerp onder veel jongeren die eenzaamheid ervaren nog steeds als taboe wordt gezien: zij vinden het lastig over hun eenzaamheid te praten. Als we de gevolgen van klimaatverandering voor opgroeiende jongeren door de ogen van de stress- en traumawetenschap bekijken, dan draagt eenzaamheid mogelijk bij aan de negatieve impact daarvan. Het gevoel van eenzaamheid onder jongeren wordt namelijk relevant vanwege het feit dat onder nare omstandigheden de steun uit je omgeving een extra belangrijke factor is, die mede bepaalt wat de impact is van de omstandigheden waar je in verkeert. Weerbaarheid tegen en herstel van negatieve levensgebeurtenissen wordt voor een belangrijk deel beïnvloed door de mate waarin je gesteund wordt door je omgeving (zie bijvoorbeeld Sippel et al., 2015)<sup>20</sup>. Bij het uitblijven van positieve sociale steun wordt herstel belemmerd doordat, naast de oorspronkelijke gebeurtenis, ook het daaropvolgende gebrek aan steun als extra last afdoet aan de mentale gezondheid (zie bijvoorbeeld Bryant, 2016)<sup>21</sup>.

De ervaringen van deelnemers aan dit verkennende onderzoek bevestigen het belang van sociale steun bij mentale impact van klimaatverandering: jongeren die in hun directe omgeving weinig steun ervaren, bijvoorbeeld omdat hun vrienden en/of familie hun zorgen wegwuiven of weinig oog lijken te hebben voor klimaatverandering, geven aan dat zij dit moeilijk vinden en voelen zich door deze ervaringen niet gesteund en meer 'op zichzelf aangewezen'. Jongeren die deze steun wel ervaren, zien dat dit hen enorm helpt en geven aan zichzelf gelukkig te prijzen, omdat zij zien dat niet iedereen die steun ervaart. Het is belangrijk sociale steun en ervaren eenzaamheid mee te nemen in verder onderzoek naar de

---

<sup>16</sup> CBS. (2022, september 21). *Vooral jongeren emotioneel eenzaam in 2021*. Centraal Bureau voor de Statistiek. <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2022/39/vooral-jongeren-emotioneel-eeenzaam-in-2021>

<sup>17</sup> Movisie (2021). *Eenzaamheid onder jongeren. Verkenning van de stand van zaken in literatuur, beleid en praktijk*. Geraadpleegd op 10 januari 2025 via <https://www.movisie.nl/sites/movisie.nl/files/2021-05/Eenzaamheid%20onder%20jongeren.pdf>.

<sup>18</sup> Ploeg, J. van der (2018). *Eenzaamheid bij jeugdigen*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum

<sup>19</sup> Cornelisse, D. (2024, 18 mei). *4 op de 10 jongeren vaak eenzaam, social media belangrijke reden: 'Alsof er een muur om je heen staat'*. EenVandaag.

<https://eenvandaag.avrotros.nl/panels/opiniepanel/alle-uitslagen/item/4-op-de-10-jongeren-vaak-eeenzaam-social-media-belangrijke-reden-alsof-er-een-muur-om-je-heen-staat/>

<sup>20</sup> Sippel, L. M., Pietrzak, R. H., Charney, D. S., Mayes, L. C., & Southwick, S. M. (2015). How does social support enhance resilience in the trauma-exposed individual?. *Ecology and society*, 20(4).

<sup>21</sup> Bryant, R. A. (2016). Social attachments and traumatic stress. *European Journal of Psychotraumatology*, 7(1), 29065.

impact van klimaatverandering op jongeren. Jeugdprofessionals die betrokken waren bij dit verkennende onderzoek onderschrijven dat belang: “Ik wil dat jongeren weten dat ze er niet alleen voor staan.” Bij collega’s zien zij nog een gebrek aan bewustwording over de mentale impact die klimaatverandering heeft op jongeren. Meer bewustwording onder jeugdprofessionals kan er aan bijdragen dat jongeren zich meer gezien en beter gesteund voelen bij de impact die klimaatverandering op hen heeft.

#### 4.4 Distributionele klimaatrechtvaardigheid: jongeren zijn zich bewust van maatschappelijke en internationale ongelijkheid

In discussies over het klimaatvraagstuk wordt onder andere aandacht besteed aan de wijze waarop de belastende gevolgen van klimaatverandering en de kosten die daarmee gepaard gaan bij verschillende groepen in de samenleving terecht komen. Daarbij wordt vaak het principe van verdelende of distributionele rechtvaardigheid aangehaald. Maatschappelijk bestaat de indruk dat de kosten van klimaatverandering en klimaatbeleid vooral terecht komen bij minderbedeelden (denk aan hittestress en energiearmoede van mensen en een laag inkomen, doordat zij in relatief slechtere huizen wonen) en dat de lusten van klimaatbeleid vooral ten goede komen aan mensen met een hoger inkomen (zoals bij subsidies voor elektrisch rijden of zonnepanelen) (Wetenschappelijke Raad voor het Regeringsbeleid, 2023)<sup>22</sup>.

Voor jongeren en jeugdprofessionals die betrokken waren bij dit verkennende onderzoek geldt ook dat zij denken dat de belastende gevolgen van klimaatverandering niet evenredig onder de opgroeiende generatie verdeeld (gaan) worden en dat met jongeren uit armere delen van de maatschappij aan het kortste eind (zullen) trekken. Daarbij komt de internationale onrechtvaardigheid die jongeren zien gebeuren. “De schade die witte mensen uit overwegend witte landen hebben aangericht, komt voor een onevenredig groot deel terecht op de schouders van mensen van kleur.” (Jeremy Williams in *Climate Change is Racist*)<sup>23</sup>. Dit zien jongeren gebeuren in een tijd waarin de kennis groeit over de rol die rijkere landen hebben gespeeld en nog steeds spelen in de ongelijke verdeling in de wereld. Deze beelden van onrechtvaardigheid lijken een relevante factor in de beleving van klimaatverandering door jongeren, maar onderzoek daarnaar, en wat dit met hen doet, lijkt vooralsnog te ontbreken. Enkele resultaten van dit verkennende onderzoek laten zien dat het besef van onrechtvaardigheid ten aanzien van de gevolgen van klimaatverandering bijdraagt aan het ervaren gevoel van hulpeloosheid: “Ik maak me niet zo druk over mezelf, ik maak me vooral zorgen over de effecten die klimaatverandering op anderen gaan hebben. Dan voel ik me wel hulpeloos.” Jongeren lijken het klimaatvraagstuk als sociaal en als rechtvaardigheidsvraagstuk te zien en op te vatten als één van de problemen in een grotere context van maatschappelijke ongelijkheid. Het is belangrijk bij vervolgonderzoek en in ondersteuning van jongeren bij impact van klimaatverandering, de verwevenheid van het onderwerp zoals het door jongeren wordt ervaren in ogenschouw te nemen.

---

<sup>22</sup> Wetenschappelijke Raad voor het Regeringsbeleid. (2023). *Rechtvaardigheid in klimaatbeleid: Over de verdeling van klimaatkosten*. <https://www.wrr.nl/publicaties/rapporten/2023/02/16/rechtvaardigheid-in-klimaatbeleid>

<sup>23</sup> Williams, J. (2021). *Climate change is racist: Race, privilege and the struggle for climate justice*. Icon Books.



## 4.5 Tot slot

Ten aanzien van klimaatverandering en de impact daarvan op de opgroeiende generaties is nog veel onbekend. Klimaatverandering is een opvoed- en opgroethema waarvan de relevantie en urgentie langzaam maar zeker door jeugdprofessionals, onderzoekers en beleidsmakers (h)erkend wordt. Gesprekken met jongeren en jeugdprofessionals laten de gelaagdheid, gevoeligheid en complexiteit van het onderwerp zien, net als de behoefte aan handreikingen en andere vormen van houvast om het thema te adresseren. Verschillende beroepsgroepen ontwikkelen hiertoe allerlei tools en activiteiten. Met dit onderzoek hopen we bij te dragen aan de kennis die nodig is om dat op gefundeerde wijze te doen, met aandacht voor mentale impact van het onderwerp. Zodat jongeren niet alleen de informatie over klimaatverandering krijgen, maar ook ondersteuning vinden, ervaren dat volwassenen in hun omgeving zien dat zij te maken hebben met een substantiële toekomstzekerheid, dat dat moeilijk is, en dat volwassenen en jongeren daar samen in staan. Door bewustwording en openheid wordt, daar waar jongeren nu soms denken dat de samenleving ten aanzien van dit onderwerp uit twee kampen bestaat, 'het grote midden' zichtbaarder. Zo voelen jongeren zich gesteund in hun zorgen. Door het aanreiken van gezonde manieren van omgaan met lastige klimaatemoties leren zij daarnaast op een veerkrachtige manier met die zorgen omgaan. Jeugdprofessionals en andere volwassenen in hun omgeving lijken daar net zo goed behoefte aan te hebben, dus leren dat niet *aan*, maar *samen met* jongeren.

# Appendix A: Interviewleidraad jongeren

When was the first time you heard about climate change? or : What is your connection to the topic?

How would you describe your level of concern when it comes to climate change?

Have you noticed any changes in your mood or mental state when you think about climate change and its potential consequences?

Have you ever experienced feelings of hopelessness or despair when considering the long-term effects of climate change? If so, how do you cope with these emotions?

Do you feel like thinking about the topic makes you in any way more worried, sad or tired during your daily life?

How are you dealing with the situation?

Have your concerns made you to change your behavior or choices? For example, did you make any lifestyle changes or have you taken any specific actions in response to climate change concerns? If yes, what are they?

In what ways do you think climate change has influence on your future, including career aspirations, lifestyle choices and personal goals?

Do you feel supported by your environment in dealing with climate change and what would you need to improve this?

What do you think I/we could do to help you feel more optimistic and less worried about climate change?

What role do you believe young people could play in advocating for climate actions and sustainable initiatives within their communities?

# Appendix B: Interviewleidraden professionals

## **GZ-psychologen, steeds een toegepaste versie van de leidraad, een voorbeeld:**

1. Kunt u kort vertellen over uw achtergrond en hoe u betrokken raakte bij klimaatpsychologie?
2. Wat motiveerde u om zich specifiek te richten op de impact van klimaatverandering op de mentale gezondheid?

### Impact van Klimaatverandering op Jongeren

3. Hoe ziet u de impact van klimaatverandering op de mentale gezondheid van jongeren vanuit uw professionele ervaring?
4. Kunt u specifieke voorbeelden delen van hoe jongeren reageren op klimaatverandering? (Bijvoorbeeld gevoelens van angst, stress, machteloosheid, etc.)
  - Waaraan merkt u dit?
5. Zijn er bepaalde leeftijdsgroepen binnen de jongerenpopulatie die u als meer kwetsbaar beschouwt voor klimaatgerelateerde stress?
  - Wat zou hiervan een oorzaak kunnen zijn?
  - Waarom zijn bepaalde leeftijdsgroepen hier misschien meer of minder mee bezig?

### Rol van Klimaatpsychologie

6. Hoe kan klimaatpsychologie bijdragen aan het ondersteunen van jongeren die stress ervaren door klimaatverandering?
  - Hoe komt u erachter dat deze jongeren stress ervaren?
7. Op welke manieren werkt u aan het verbinden van klimaatpsychologen om samen actie te ondernemen?

### Praktische Toepassingen en Strategieën

9. Kunt u enkele effectieve strategieën delen die u hebt toegepast om jongeren te helpen omgaan met klimaatgerelateerde zorgen?
  - \* Waar resulteerde dit in?
10. Werkt u samen met scholen, universiteiten, of andere jeugdorganisaties om klimaatbewustzijn en mentaal welzijn te bevorderen?
  - \* Op wat voor manier?

### Toekomstvisie en Oproep tot Actie

11. Wat zijn volgens u de belangrijkste uitdagingen en kansen voor klimaatpsychologie in de komende jaren, specifiek in relatie tot jongeren?
  12. Hoe kunnen individuen, scholen, en gemeenschappen actief bijdragen aan zowel het tegengaan van klimaatverandering als het ondersteunen van de mentale gezondheid van jongeren?
- ### Afsluiting
13. Zijn er nog andere inzichten of boodschappen die u wilt delen met betrekking tot jongeren en klimaatverandering?
  14. Waar kunnen mensen meer informatie vinden over uw werk en hoe kunnen ze betrokken raken bij uw initiatieven?

## **Docenten**

### Introductie onderwerp

1. Wat is uw ervaring met het bespreken van het onderwerp klimaatverandering in de klas?
2. Als u het klimaatvraagstuk bespreekt in de klas, hoe benadert u het gesprek hierover met uw leerlingen?
3. Speelt het klimaatvraagstuk een rol in uw lesgeven?

### **Klimaatstress bij jongeren**

Kenniscentrum Maatschappij en Recht, lectoraat Jeugdzorg

#### Observatie

4. Delen leerlingen wel eens hun zorgen met u?
5. Heeft u het idee dat leerlingen open zijn over hun zorgen rondom het klimaat?
6. Wat krijgt u mee van leerlingen over het ervaren van stress of andere mentale klachten rondom het klimaatvraagstuk?
7. Heeft u veranderingen opgemerkt in het gedrag of de betrokkenheid van leerlingen, sinds klimaatverandering een meer besproken onderwerp is geworden?
8. Heeft u opgemerkt dat klimaatstress invloed heeft op het gedrag of prestaties van leerlingen?
  - Ja: bij welke leerlingen ziet u dit terug en waarom denkt u dat dit bij deze leerlingen een grotere rol speelt?
  - Nee: waarom denkt u dat dit niet zo is?
9. Zijn er specifieke signalen waar u op let om te identificeren of leerlingen mogelijk klachten ervaren rondom het klimaatvraagstuk?
  - Welke signalen zijn dit of hoe bent u er achter gekomen dat u hierop ging letten?

#### Persoonlijke betrokkenheid

10. Voelt u zich betrokken bij de zorgen van leerlingen met betrekking tot klimaatverandering?
11. Hoe integreert u het onderwerp klimaat in uw lesprogramma?
12. Zijn er uitdagingen waar u tegenaan loopt bij het bespreken van klimaatverandering in de klas?
13. Denkt u dat als school of docent zijnde, u een rol kan spelen in de mentale klachten die een leerling ervaart rondom de klimaatverandering?
  - Wilt u een ervaring delen waar dit uit is gebleken?
14. Heeft u suggesties hoe er effectiever met deze zorgen omgegaan kan worden?

#### Afsluiting

15. Zijn er nog andere inzichten die u zou willen delen met betrekking tot jongeren en klimaatverandering?