

# Shield - Bewustzijn in het tijdperk van klimaatverandering

Handboek voor Training Peer Supporters

Bijlage

# Bijlage 1/1.

## Over Effectieve Communicatie

De communicatietechniek die wordt toegeschreven aan Thomas Gordon is gebaseerd op het accepteren van de ander – zijn of haar gevoelens en gedachten – tijdens de communicatie, zonder te proberen als “winnaar” uit de situatie te komen, ook wanneer het om problemen of conflicten gaat. Het is bijzonder belangrijk om ons bewust te zijn van wat we met onze communicatie overbrengen wanneer er sprake is van een machtsrelatie (bijvoorbeeld leraar-leerling, helper-cliënt, ouder-kind). In zulke situaties rust er een grotere verantwoordelijkheid op degene die meer macht heeft binnen de relatie.

Wanneer we technieken van actief luisteren toepassen, laten we de ander merken dat we aandachtig luisteren, dat wat hij of zij zegt belangrijk is en dat we willen helpen bij het begrijpen van de bijbehorende gevoelens. In de dagelijkse communicatie gebruiken we echter vaak zogenaamde communicatiebarrières, die juist het tegenovergestelde effect hebben: ze geven de boodschap af dat “wij het beter weten”, dat “het anders zou moeten”, dat de ander waardeloos of belachelijk is, of simpelweg dat we niet geïnteresseerd zijn in wat hij of zij zegt. In situaties waarin emoties een rol spelen, is het belangrijk deze barrières bewust te vermijden, zodat de ander ruimte krijgt om gevoelens te uiten en zich gesteund voelt.

Natuurlijk zijn er situaties waarin directe, krachtige communicatie noodzakelijk is: als het huis in brand staat, proberen we niet eerst uitgebreid te begrijpen welke angst de ander voelt – we trekken hem of haar naar buiten, zoeken veiligheid en praten daarna pas over de emoties. Zodra de emoties helder zijn, kan er gezamenlijk – of individueel – naar oplossingen worden gezocht. Soms komen we hier met actief luisteren binnen enkele minuten; als we echter meteen naar een logische oplossing springen terwijl de emoties nog hoog oplopen, leidt dit vaak tot frustratie en vastlopen.

### Technieken van actief luisteren:

- Korte verbale reacties („ik begrijp het”, „ja”, „aha”)

Deze laten zien dat je luistert zonder het verhaal te onderbreken.

- Emoties weerspiegelen

Bij spiegelen luister je aandachtig en probeer je te begrijpen wat de ander voelt. Soms benoemt de ander de emotie zelf, soms leid je deze af uit wat gezegd wordt of uit non-verbale signalen. Door dit te verwoorden houd je de ander een spiegel voor waarin hij of zij eigen gevoelens kan herkennen. Voorbeelden: “Je lijkt verdrietig.” “Dat moet heel beangstigend zijn geweest.” “Ik zie hoe erg dit je heeft geraakt.” Ook als je niet helemaal juist zit, is dat geen probleem: de ander kan je corrigeren en komt zo dicht bij zijn of haar eigen gevoelens (bijv. “Nee, ik ben niet verdrietig, maar ik ben enorm teleurgesteld in hem/haar.”). Door te spiegelen, verzekeren we de ander van onze aandacht en steun, en kunnen we hen helpen hun eigen gevoelens te verduidelijken.

- Parafraseren, interpreteren, verduidelijken en samenvatten

Het komt soms voor dat we van de ander een lang, chaotisch verhaal horen dat veel verschillende verhaallijnen heeft. Dat gebeurt meestal omdat de gebeurtenissen in diegene nog door elkaar lopen: het ene roept het andere op, en hij/zij weet zelf ook nog niet precies wat hij/zij van de situatie vindt. In zulke gevallen kan het veel helpen als we proberen samen te vatten wat we horen, en zo een soort verteerbaar narratief voor de ander te creëren. Dat kan bijvoorbeeld door aan het einde van het verwarrende verhaal in een paar zinnen samen te vatten wat er is gezegd (‘Dus jullie hebben elkaar met je vriend verkeerd begrepen, en nu is er tussen jullie een volledig onnodig conflict ontstaan, waarvan je niet eens precies begrijpt hoe het is begonnen. Daardoor ben je nu onzeker geworden over de hele relatie.’), of door in de pauzes van het verhaal te proberen het gehoorde coherenter te verwoorden (‘Dus het heeft je boos gemaakt, en nu zou je het liefst terugslaan.’).

- Exploratie (open vragen)

Wanneer we iemand proberen te helpen om de details van een verhaal of de gevoelens die daarbij horen te uiten, is het altijd verstandig om open vragen te gebruiken in plaats van gesloten vragen. Op een gesloten vraag kun je slechts uit een beperkt aantal opties antwoorden (ja–nee; links–rechts; goed–slecht), terwijl open vragen de ander de mogelijkheid geven precies te vertellen wat diegene voelt of denkt, en in de mate van uitgebreidheid die hij/zij nodig acht. (Bijv.: in plaats van ‘En dat gaf je een negatief gevoel?’, zeg je ‘En hoe voelde jij je daarbij?’).

- Informeren, bevestigen en zelfonthulling

Soms willen we op een directe manier laten zien dat we iemand begrijpen. In dat geval kunnen we informatie geven (wanneer we een concrete, behulpzame tip delen – “Als iemand je pijn doet, kun je dit nummer bellen.”), bevestigen (wanneer we laten zien dat wat de ander voelt terecht en begrijpelijk is, oftewel het gevoel valideren – “Ik begrijp helemaal dat dit je zo heeft laten schrikken, het is een enge situatie.”), of zelfonthulling gebruiken (wanneer we net genoeg van onszelf delen om te laten zien dat we begrijpen wat de ander doormaakt, zonder de aandacht naar onszelf te trekken of ons eigen verhaal te vertellen – “Ik weet wat je meemaakt, ik raakte ook helemaal van streek toen onze hond ooit verdween.”).

## Communicatiebarrières:

- Bevelen, opdrachten geven, aansturen

Soms beginnen we iemand instructies te geven terwijl diegene aan het vertellen is, hetzij met behulpzame bedoelingen, hetzij om te laten zien dat wij de leiding hebben. Wat de achtergrond ook is, hiermee versterken of creëren we een machtspositie waarin wij de bovenliggende partij zijn, en verliest de ander het vertrouwen dat we luisteren en dat we hem of haar belangrijk vinden. (“Stop met huilen en probeer een oplossing te bedenken” – dit kan uit behulpzame intentie zijn; of “Hou op met dat gejammer, herpak jezelf, zo kun je hier niet doen.”)

- Waarschuwen, bedreigen

Net als bij aansturing geeft dreiging sterk het gevoel dat we de ander nu niet willen horen, wat leidt tot terugtrekking. Dreiging kan openlijk of subtiel zijn. (“Als je deze driftbui niet stopt, loop ik nu meteen weg!”; “Ik weet niet hoe lang ik dit gejammer nog kan verdragen.”)

- Preken, beleren, het gebruik van “zou moeten” of “het zou beter zijn als...”, onderwijzen, betuttelen, logisch redeneren

Wanneer we aan de ander duidelijk willen maken dat wij beter weten wat diegene zou moeten doen, of dat diegene in deze situatie terecht kwam omdat hij/zij “verkeerd” handelde, of we proberen met logische argumenten te overtuigen, tonen we ook onze macht. We denken misschien dat we helpen door de – volgens ons – duidelijke oorzaak van de situatie uit te leggen, maar in werkelijkheid voelt de ander zich daardoor dom, schaamt zich of trekt zich terug en deelt niets van zijn/haar gevoelens, omdat hij/zij het gevoel heeft ons niet te kunnen vertrouwen. (“Ik begrijp niet waarom je verrast was door zijn reactie – als iemand de ander zo vaak bekritiseert, slaat het op een gegeven moment terug.”; “Het zou beter zijn als je probeert geduldiger te zijn, wat je nu doet helpt duidelijk niet.”)

- Kritiek, oordelen, afkeuren, beschuldigen

Het kan ook zijn dat we, terwijl we luisteren, zien dat de ander ook schuldig is in de situatie. Zelfs als dat zo is, helpt het niet om dit te zeggen terwijl de emoties nog hoog oplopen – later kan de persoon rustig inzien waar de fout lag, maar daarvoor heeft diegene het nodig dat wij laten zien dat we er voor degene zijn, ook als er fouten zijn gemaakt. Soms willen we misschien onze morele superioriteit bewijzen. Hoe dan ook, als we kritiek leveren, wordt de ander waarschijnlijk alleen maar bozer of trekt hij/zij zich terug. (‘Het was een grote fout dit tegen hem te zeggen, je hebt er alleen maar voor gezorgd dat hij boos werd.’; ‘Het kan niet dat hij zo reageerde omdat jij niet genoeg op hem lette?’)

- Spotten, labelen, belachelijk maken, beschamen, uitlachen

De bovenstaande termen zijn duidelijk pijnlijk, maar komen vaak voor in dagelijkse communicatie. Misschien is het onze bedoeling onze superioriteit te tonen, maar het kan ook dat we niet merken hoezeer de ander gekwetst wordt door wat we zeggen. Soms zou de ander dit anders niet opvatten, maar nu, in een emotioneel kwetsbare toestand, wordt hij/zij geraakt. Het is verstandig deze gedragingen bewust te vermijden wanneer iemand kwetsbaar is. (“Nou, wat is er, het boomerang-effect?”; “Kijk hoe rood Kleine Sneeuwvitje is geworden!”; “Alleen een gek doet zulke dingen.”)

- Advies, suggesties of oplossingen aanbieden

Wanneer iemand met een probleem naar ons toekomt, is de eerste reactie van velen vaak om een oplossing te zoeken. Meestal gebeurt dit met de beste bedoelingen, maar het is belangrijk te begrijpen dat er een juiste tijd en plaats is voor advies – zolang de ander zijn/haar gevoelens over de situatie probeert uit te leggen, kan hij/zij oplossingen niet verwerken. Met onze suggesties bereiken we alleen dat de ander zich niet begrepen voelt. Bovendien werkt een oplossing die voor ons goed is, misschien niet voor de ander – de persoonlijkheid, omstandigheden of begrip van de situatie kunnen verschillen. Professionele hulpverleners geven geen advies, maar helpen de cliënt bij het vinden van zijn/haar eigen oplossing. Wanneer geven we dan advies? Alleen wanneer de ander erom vraagt. Als we onzeker zijn, vragen we of hij/zij nu advies nodig heeft of alleen gehoord wil worden. (Voorbeelden van advies: “Heb je dit al eerlijk tegen hem gezegd?”; “Ik zou hem een brief schrijven.”; “Ik zou me in jouw plaats hier niet mee bezighouden.”)

- Troost, empathie, aanmoediging, lof, instemming

Net als bij advies willen we met deze technieken meestal helpen – we moedigen aan, prijzen de ander, omdat we denken dat dit hem/haar beter laat voelen. Wat echt nodig is, is dat de ander wordt begrepen en geaccepteerd – dat hij/zij bang is voor mislukking, zich alleen voelt, zich schaamt, machteloos is. Soms helpt aanmoediging echt, maar we moeten tegelijkertijd laten zien dat we begrip en steun bieden. (“Je kunt dit makkelijk, het examen gaat lukken!”; “Ja, het is vast eng dat er zoveel van dit examen afhangt. Maar geloof me, ik ben hierna naast je. Succes!”)

- Humor, van onderwerp veranderen, uitwijking, afleiden, terugtrekken

Soms weten we zelf niet hoe we met de spanning van de situatie om moeten gaan, voelen ons ongemakkelijk – of interesseert het ons gewoon niet wat de ander zegt, en proberen we onze eigen spanning te verminderen. We maken een grap, beginnen over iets nieuws, praten over onszelf, wijzen op iets dergelijks. Misschien nemen we dit niet serieus, maar vooral als het vaker gebeurt, geven we de ander het signaal dat hij/zij moet ophouden met praten, dat we hem/haar niet willen horen, ook al doen we alsof we luisteren. Humor heeft vaak ook zijn plaats – vooral wanneer de ander de emotionele storm al achter zich heeft en later samen kan lachen. (“Ruik eens aan je neus, haha.”; “Trouwens, wat denken jullie over de scheiding van X en Y?”; “Kijk, die man lijkt precies op John Lennon!”)

Bjlage 1/2.

Emojis



**Happy**



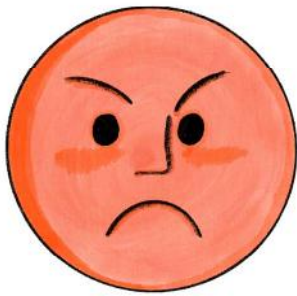
**Loved**



**Funny**



**Sleepy**



**Angry**



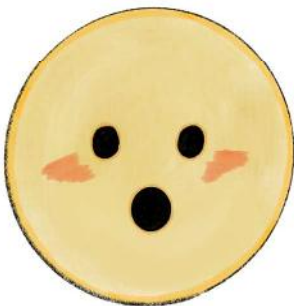
**Mad**



**Disgusted**



**Sick**



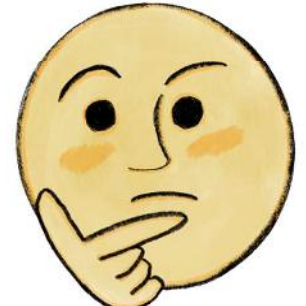
**Surprised**



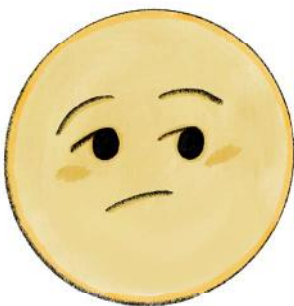
**Stressed**



**Anxious**



**Confused**



**Annoyed**



**Worried**



**Hurt**



**Dissapointed**

# Bijlage 1/3.

## Situaties

Jullie zijn universitaire studenten en zijn op een huisfeest. Jullie praten, drinken, er klinkt muziek op de achtergrond. Er zijn ongeveer 30 mensen aanwezig.
Op een aangename zondagmiddag gaan jullie naar een familie-etentje, waar veel lang niet geziene familieleden samenkomen.
Jullie werken in een fastfoodrestaurant. Het is een rustige woensdagavond; er is geen grote drukte in het restaurant. Jullie nemen een pauze met een paar collega's.
Jullie zijn op een zomercursus aan de universiteit, die kan helpen bij jullie studies. Jullie kennen elkaar nog niet zo goed. Jullie hebben net de dagelijkse cursus afgerond en zijn, terwijl jullie samen met een paar andere studenten op de bus wachten, op weg naar huis.
Je bent op een uitstapje met je vrienden en zit net na het beklimmen van een hoge bergtop aan de rand van het bos.
Je kampeert met je familie aan een meer, maar het weer is slecht, koud en het regent een beetje.

## Hoofdpersonen

Je had vanochtend een sollicitatiegesprek voor een veelbelovende baan, maar je bent niet zeker of het goed ging; de interviewers waren een beetje streng. Je probeert je ervaringen aan anderen te vertellen.
Je maakt je zorgen over je examenresultaten. Als je geen goed cijfer haalt, kun je je studiebeurs verliezen. Je probeert aan anderen uit te leggen hoe het examen ging.
Gisteravond heb je ruzie gehad met je partner en je bent bang dat hij/zij het wil uitmaken. Je probeert dit aan anderen te vertellen.
Je hebt ruzie gehad met een paar vrienden; en je bent erg boos op hen. Je probeert de ruzie aan anderen te vertellen.
Gisteren had je je eerste rijles in het verkeer. Het was tegelijkertijd eng en spannend. De instructeur schreeuwde tegen je. Je probeert dit aan anderen te vertellen.
Je hond is ziek en je maakt je veel zorgen, omdat je hem/haar thuis hebt achtergelaten. Je voelt dat je thuis bij je hond zou moeten zijn. Je probeert je zorgen met anderen te delen.

## Communicatiebarrières

<p>Je partner heeft het gisteren uitgemaakt met je en nu kun je alleen nog maar hierover praten. Hij/zij was je hele toekomst, en nu is dat weg.</p>	<p>Je hebt de neiging ongepaste grapjes te maken. Misschien merk je het niet, maar ze kunnen best kwetsend zijn. Jij bedoelde ze alleen als grap, toch?</p>
<p>Je leest psychologische boeken en hebt het gevoel dat je mensen nu perfect begrijpt. Je blijft elke kleine menselijke gedraging verklaren.</p>	<p>Het lijkt erop dat je altijd precies weet wat de beste aanpak is in een situatie. Je geeft voortdurend advies, of anderen er nu om vragen of niet.</p>
<p>Je wilt dat dingen op een bepaalde manier gebeuren. Omdat dit de JUISTE manier is, moet iedereen het weten. Daarom geef je voortdurend instructies over hoe anderen hun leven zouden moeten leiden.</p>	<p>Je voelt je behoorlijk ongemakkelijk wanneer je over conflicten hoort. Je hebt ECHT een hekel aan conflicten. Je wilt er helemaal niets over horen. Je verandert liever van onderwerp als iets te beladen lijkt.</p>
<p>Je hebt het geheim van het leven ontdekt en maakt geen fouten meer. Daarom wijs je anderen er snel op hoe ze in lastige situaties moeten handelen.</p>	<p>Je wilt met iedereen bevriend zijn. Daarom stem je vaak in met wat je hoort en neem je aan dat de spreker het juiste heeft gedaan. Je complimenteert voortdurend hun daden.</p>
<p>Je vindt dat mensen verantwoordelijkheid moeten nemen voor hun daden. Daarom herinner je ze er constant aan. Je herhaalt dat ze fouten hebben gemaakt omdat ze ervan moeten leren, toch?</p>	<p>Je vindt het grappig hoe anderen in lastige situaties terecht komen, vooral wanneer iemand iets verprutst. Je vindt dat ze het verdienen om uitgelachen te worden en doet dit zo vaak mogelijk.</p>
<p>Wanneer iemand een verhaal vertelt, doet dat je vaak denken aan iets soortgelijks dat jou is overkomen. En je wilt dat verhaal aan anderen vertellen omdat het interessant is.</p>	<p>Je bent het zat om naar de problemen van anderen te luisteren. Je wilt gewoon plezier maken. Daarom probeer je ze te stoppen en weg te lopen als ze hun verhaal niet afmaken.</p>
<p>Je hebt medelijden met mensen in lastige situaties en wilt hen opvrolijken. Daarom moedig je ze voortdurend aan: "Je kunt het! Ik geloof in je! Je doet het geweldig!"</p>	<p>Je bent een rationeel persoon en bent altijd op zoek naar de oorzaak van elke handeling. Wanneer je een verhaal hoort, probeer je er logische redenen voor te vinden.</p>
<p>Je wilt je ervaringen vastleggen, daarom maak je voortdurend foto's en vraag je anderen om voor een selfie te poseren.</p>	<p>Je vindt die jongen of dat meisje dat iets verderop staat erg leuk en probeert voortdurend oogcontact te maken.</p>
<p>Je kunt je niet echt concentreren op het gesprek, omdat er iets in je spel gebeurt. Juist in deze 15 minuten wil je op je telefoon spelen.</p>	<p>Je rug doet pijn van de training van gisteren. Je rekt je voortdurend, zucht af en toe een beetje omdat het echt pijn doet.</p>

# Bijlage 2/1.

## De basisprincipes van assertiviteit

### **Wat mag ik doen?**

Het is te verwachten dat anderen mij met respect behandelen en serieus nemen.

Ik mag nee zeggen, zonder me daar schuldig over te voelen.

Ik heb het recht om een eerder genomen besluit over mezelf te wijzigen, zolang dit geen gezamenlijke afspraken schendt.

Het kan gebeuren dat ik een fout maak of iets verkeerd inschat, en ik draag daar de gevolgen van.

Mijn gevoelens en gedachten zijn van mij – ik hoef me daar niet voor te verantwoorden en hoef ook niet uit te leggen waarom ik me zo voel.

Ik mag zelf bepalen hoe ik mijn relaties met anderen vormgeef, zolang dit hun rechten niet schaadt.

Ik kan zelf beslissen of ik de verantwoordelijkheid voor de problemen van anderen op mij neem en of ik mijn hulp aanbied of niet. Als ik mijn hulp aanbied, kunnen anderen dit accepteren of weigeren.

Ik heb recht op alleen zijn.

### **Wat mogen anderen doen?**

Anderen mogen van mij verwachten dat ik hen met respect behandel en serieus neem.

Ik moet accepteren dat anderen nee tegen mij kunnen zeggen, zonder dat zij zich daar schuldig over hoeven te voelen.

Ik moet respecteren dat anderen een besluit dat hen betreft kunnen wijzigen, zolang dit een eerdere gezamenlijke afspraak niet schendt.

Het kan ook gebeuren dat anderen een fout maken of iets verkeerd inschatten.

Iedereen heeft recht op zijn eigen gevoelens en gedachten – ik mag niet verwachten dat zij uitleggen wat ze voelen of denken als ze dat niet willen.

Ik moet accepteren dat anderen hun relatie met mij naar eigen inzicht vormgeven, zolang dit mijn rechten niet schaadt.

Ik mag niet verwachten dat anderen mij helpen bij het oplossen van mijn eigen problemen. Als zij hun hulp aanbieden, kan ik dit accepteren of weigeren.

Ik moet anderen ook de ruimte geven om alleen te zijn, hoe diep onze band ook is.

## Bijlage 2/2.

### Communicatie stijlen

#### Passieve communicatie

Passieve communicatie gebruiken we wanneer we proberen gespannen situaties of conflicten te vermijden, zelfs ten koste van onszelf. We geven eerder toe aan anderen. Sterker nog, vaak proberen we te raden wat de ander wil en gedragen we ons daarnaar. Zelfs als men ons direct iets vraagt, vinden we het moeilijk om onze eigen gedachten te uiten, en vaak zijn we ons er zelf niet eens van bewust wat we zelf willen.

#### Agressieve communicatie

Bij agressieve communicatie is ons belangrijkste doel om “boven” te staan, om te laten gebeuren wat wij willen en dat onze behoeften vervuld worden – zelfs ten koste van de ander. Vaak gaat dit samen met dominantie, kritiek en gebrek aan respect, omdat we proberen onze wil aan anderen op te leggen.

#### Passief-agressieve communicatie

Bij passief-agressieve communicatie is onze communicatie verdeeld: onze woorden zeggen iets anders dan onze metacommunicatie of ons gedrag. Omdat we het conflict niet openlijk willen aangaan, stemmen we op woordniveau met de ander in, maar laten we bijvoorbeeld met onze gezichtsuitdrukking zien dat we het belachelijk vinden. Op het niveau van woorden zijn we dus passief, maar op het niveau van metacommunicatie of gedrag zijn we agressief. Omdat agressie niet openlijk is, is het vaak moeilijk te herkennen, maar de spanning belast onze relatie, kan de ander provoceren en een spel veroorzaken. Juist omdat het verborgen is, is het ook moeilijk op te lossen.

#### Assertieve communicatie

Bij assertieve communicatie uiten we duidelijk onze behoeften, meningen en gedachten, zonder de communicatiepartner opzettelijk te kwetsen (met opzet bedoelen we hier dat we bijvoorbeeld gewoon “nee” zeggen op een verzoek, terwijl de ander zich beledigd voelt door de afwijzing – desondanks blijft onze communicatie assertief). We zien onszelf en de ander als gelijke partijen, gedragen ons als partners en proberen de ander niet te overheersen.

## Scenarios

Een vriend uit je vriendengroep vraagt je mee uit. Je wilt eigenlijk niet met hem daten en wilt liever dat jullie vrienden blijven.

Een vriendelijke dame belt je en zegt dat je er goed aan doet een paar sokken van bamboe te kopen, een gratis paar als cadeau! Maar eigenlijk wil je die sokken helemaal niet.

Je moet een groepsopdracht maken met je klasgenoten. Je klasgenoten denken dat jij het meest geschikt bent voor een bepaald deel van de opdracht, maar dat deel is eigenlijk het moeilijkste en meest tijdrovende. Dat vind je niet eerlijk.

Je bent op een feestje met je vrienden. Zij willen verder drinken en blijven je shots aanbieden, maar jij wilt niet meer drinken. Het kan hen niet schelen en ze blijven aandringen.

Je hebt net je eerste echte salaris gekregen en hebt je favoriete chocoladetaart gekocht (een hele taart) die je helemaal zelf wilt opeten. Je kamergenoten zien de taart en vragen om een stukje, maar jij wilt de hele taart voor jezelf houden.

## Bijlage 3/1.

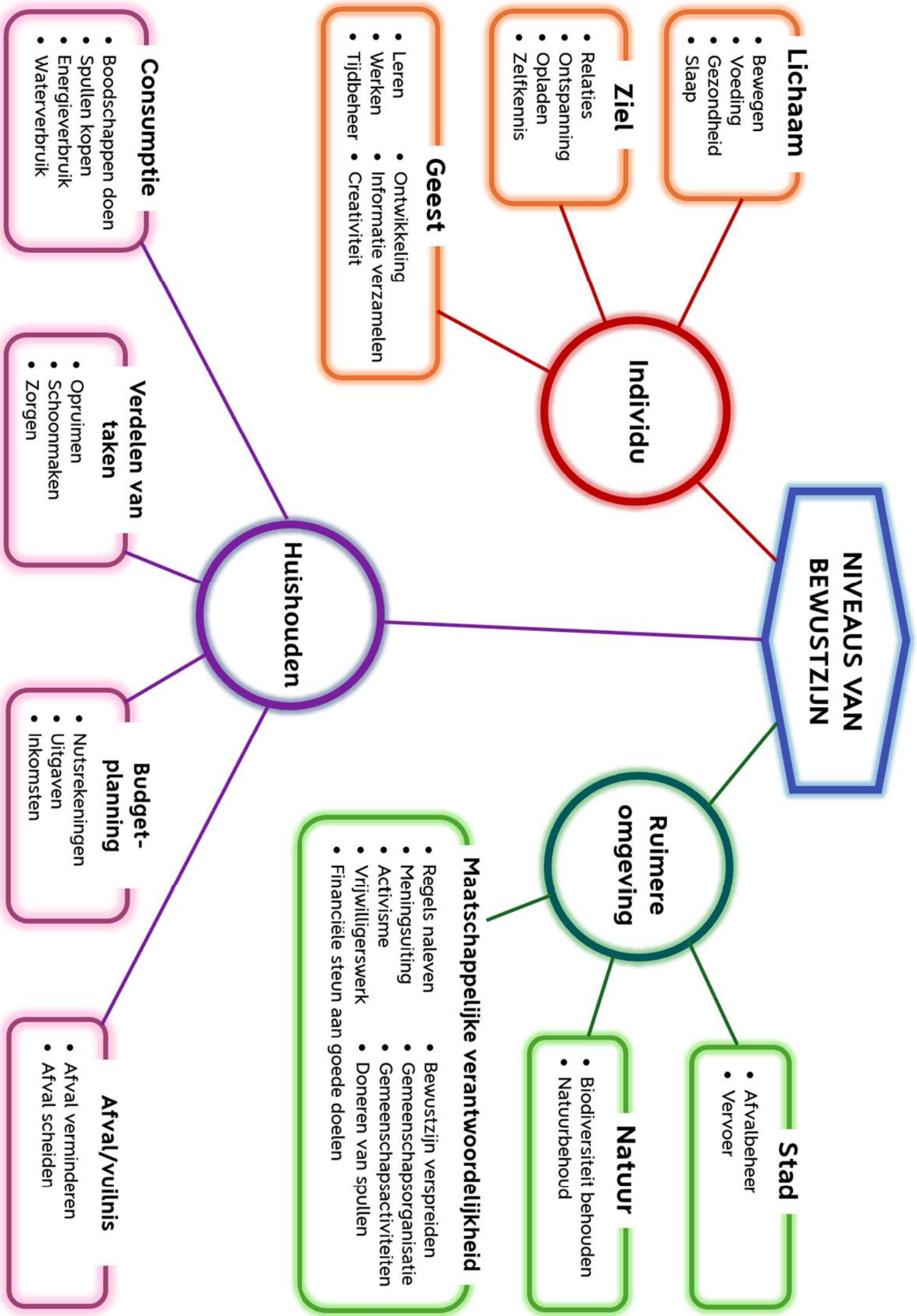
### Vormen van hoop

Geduldige hoop	<p>Dit suggereert dat verandering tijd nodig heeft en dat we er geen directe controle over hebben.</p> <p>"Een rustige, ontvankelijke houding ten opzichte van de toekomst."</p>	<p>Deze vorm van hoop betekent een vertrouwen- en zelfvertrouwen gevende verwachting, die toestaat dat dingen zich op hun eigen tijd ontwikkelen, zonder dat we de uitkomst forceren.</p>
Gezonde hoop	<p>Dit suggereert dat verandering kan plaatsvinden via technologische en wetenschappelijke vooruitgang.</p> <p>"Goed gefundeerde, rationele hoop die geworteld is in reële mogelijkheden."</p>	<p>Deze vorm van hoop vermijdt zowel wanhoop als dagdromen, en is gebaseerd op een rationele beoordeling en realistische verwachtingen.</p>
Vastberaden hoop	<p>Dit suggereert dat verandering tot stand komt via persoonlijke actie.</p> <p>"Vastberaden, handelende hoop die zich in daden manifesteert."</p>	<p>Deze vorm van hoop wordt gevoed door handelingsbekwaamheid en volharding, en blijft bestaan ondanks moeilijkheden en tegenslagen.</p>
Kritische hoop	<p>Dit suggereert dat maatschappelijke verandering mogelijk is door activisme.</p> <p>"Een vorm van hoop die de huidige omstandigheden en heersende opvattingen kritisch bekijkt."</p>	<p>Deze vorm van hoop weerstaat naïef optimisme en roept op tot een weloverwogen, zinvol gesprek over de mogelijkheden van verandering.</p>
Transformatieve hoop	<p>Dit suggereert dat we de toekomst kunnen vormgeven via onze huidige handelingen.</p> <p>"Een vorm van hoop die radicale sociale en structurele verandering bevordert."</p>	<p>Deze vorm van hoop belichaamt utopische ideeën en stelt nieuwe vormen van leven voor die de huidige beperkingen overstijgen.</p>

## Bijlage 6/1.

### Associatie kaarten en mindmap

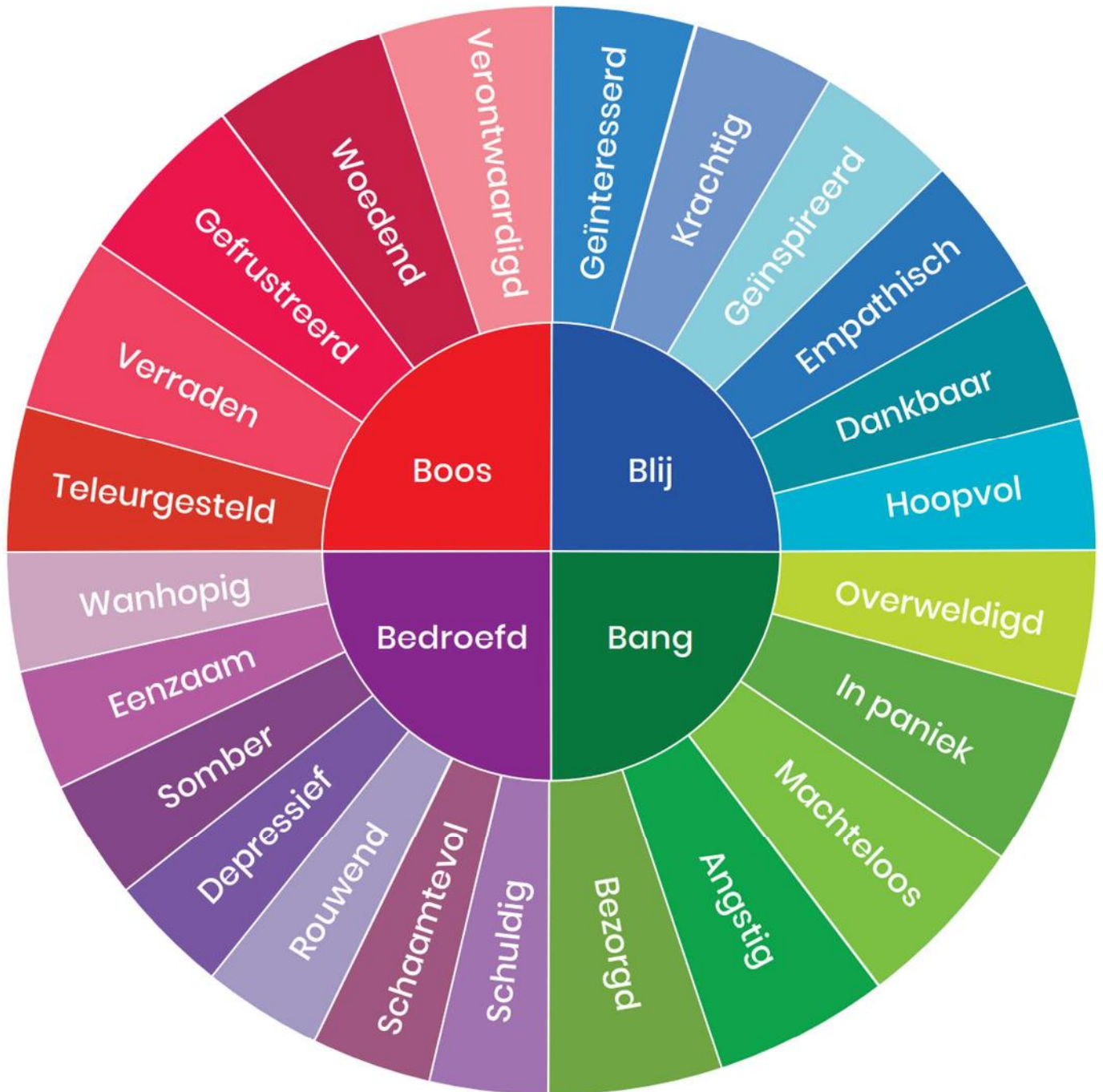
Budget planning	Zelfkennis	Consumptie
Bewegen	Vervoer	Doneren van spullen
Voeding en gezondheid	Leren, Ontwikkeling	Spullen kopen
Financiële steun aan goede doelen	Vrijwilligerswerk	Energie-, en waterverbruik
Behouden van biodiversiteit	Informatie verzamelen	Maatschappelijke verantwoordelijkheid
Relaties	Afval scheiden	Verdelen van huishoudelijke taken
Opladen, Ontspanning	Creativiteit	Natuurbehoud
Gemeenschapsorganisatie	Tijdbeheer	Afval verminderen



## Bijlage 7/1.

Het wiel van klimaatmoties

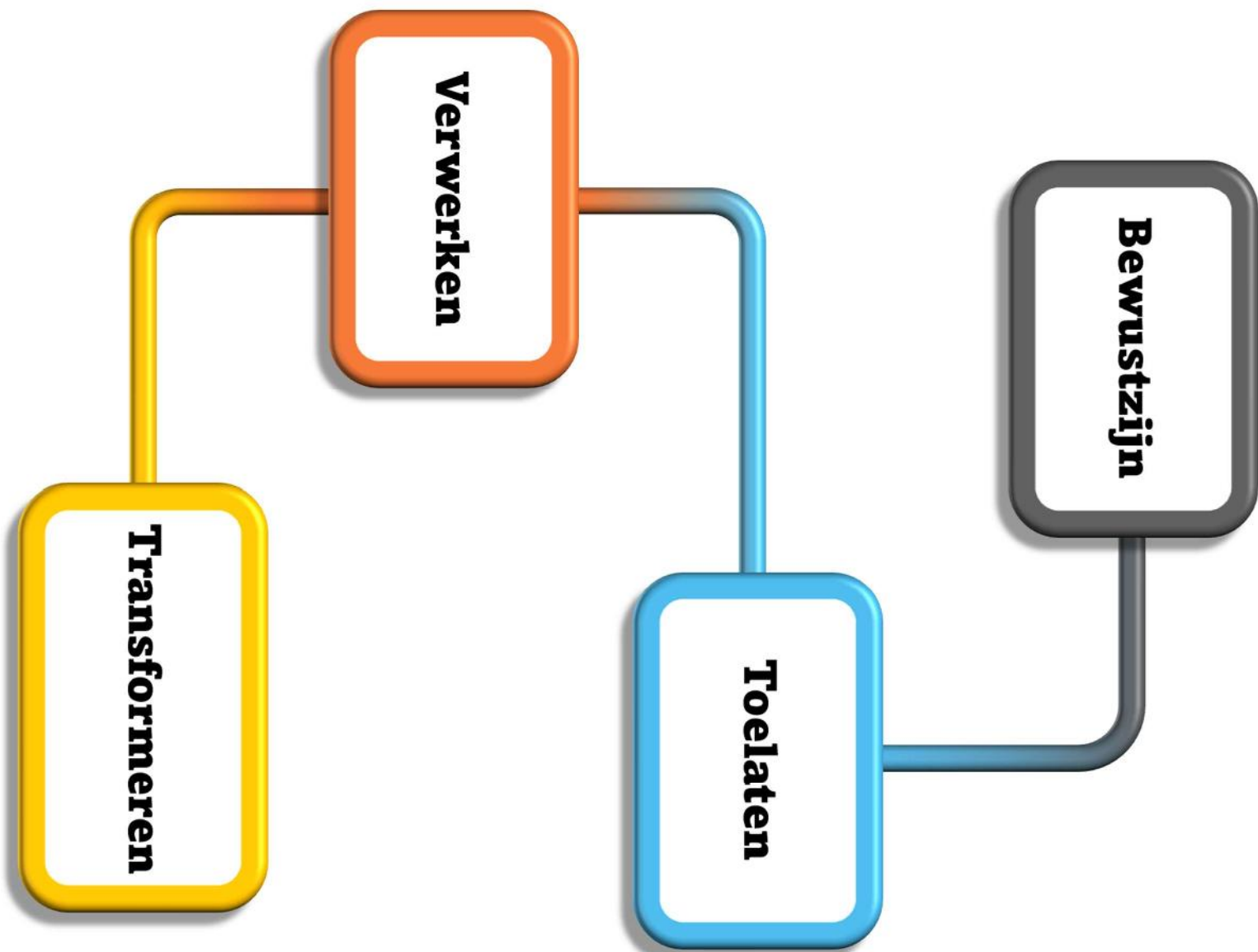
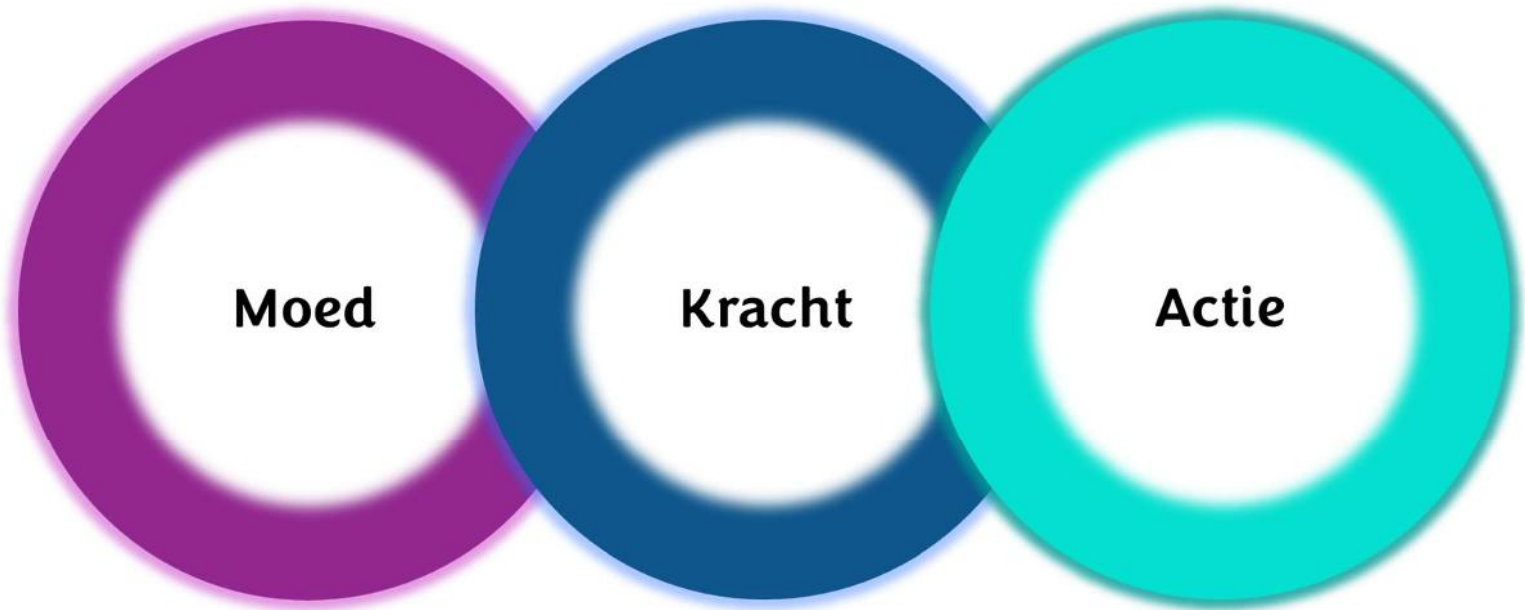
# Het wiel van klimaatemoties



## Bijlage 7/2.

### Flowcharts





## Bijlage 9/1.

### De definitie van gemeenschap volgens de studie van Vilmos Csányi

Vilmos Csányi is een Hongaarse etholoog die zowel dierlijk als menselijk gedrag uitgebreid heeft bestudeerd. In zijn boek 'Het menselijk gedrag' onderzoekt hij specifiek welke factoren de vorming van menselijke groepen beïnvloeden en hoe de mechanismen werken die deze groepen reguleren.

#### Over gemeenschappen

Het is een fundamentele menselijke behoefte om ergens bij te horen. Dit zien we ook terug in de sociale behoeften van de piramide van Maslow. Een gemeenschap geeft identiteit en veiligheid, en was vanuit evolutionair oogpunt essentieel voor overleven. Tijdens de ontwikkeling van een kind wordt het lid van verschillende groepen die zijn of haar identiteit vormen — deze vormende invloed neemt af in de adolescentie, maar ook als volwassene blijven onze groepen ons beïnvloeden.

Volgens Csányi worden gemeenschappen bijeengehouden doordat de leden gezamenlijke acties organiseren (we doen dingen samen), gedeelde overtuigingen hebben (we denken hetzelfde over hoe de wereld werkt), en gezamenlijke sociale constructies creëren (begrippen die we allemaal accepteren, zoals wat geld is en welke waarde het heeft; of welke rollen we in de gemeenschap vervullen). Deze drie factoren leiden tot loyaliteit aan de gemeenschap, wat uiteindelijk cultuur vormt.

#### Het ontstaan van gemeenschappen

Tijdelijke groepen die voor een bepaalde taak worden gevormd, doorlopen verschillende fasen: vorming, storming, normvorming, functioneren en afsluiting.

Gemeenschappen daarentegen kunnen op verschillende manieren ontstaan: ze kunnen natuurlijk zijn (zoals een familie), gekozen (bijvoorbeeld hobbygroepen), of institutioneel (school, werk). Ze zijn meestal duurzamer dan tijdelijke groepen, hebben invloed op grotere delen van ons leven en onze persoonlijkheid, en vragen vaak een hoge mate van persoonlijke betrokkenheid.

Groepsidentiteit is onafhankelijk van de individuele leden en functioneert als een eigen entiteit — een groep of gemeenschap behoudt bepaalde kenmerken, zelfs wanneer de leden in de loop van de tijd veranderen. Zo blijft een dorpsgemeenschap "zoals ze is", ook als oude bewoners vertrekken en nieuwe komen. Onze verbondenheid met een groep wordt versterkt door uiterlijke kenmerken (zoals kleding of symbolen), gewoonten, gedragsregels, emoties en biologische mechanismen (zoals imitatie). Identificatie, loyaliteit en moraal zijn allemaal uitingen van ons behoren tot een gemeenschap.

#### Het functioneren en de interne regulatie van gemeenschappen, typische groepsdynamische processen

Eenvoudige culturele normen reguleren het functioneren van de groep en het gedrag van de groepsleden — ze vergemakkelijken acceptatie. In een egalitaire gemeenschap bijvoorbeeld bestaan duidelijke regels over hoe leden middelen met elkaar moeten delen. Leden die de normen niet naleven, worden meestal op een of andere manier gesanctioneerd — formeel (bijv. gevangenisstraf) of informeel (bijv. uitsluiting).

Emoties vormen een belangrijk waarschuwingssysteem binnen de groep: woede waarschuwt bijvoorbeeld voor gevaar, terwijl schuldgevoel wijst op het overtreden van normen. Rituelen zijn middelen om emoties te reguleren. Ze dragen niet alleen tradities, maar ook identiteit en veiligheid. Denk aan initiatierituelen of dagelijkse gewoonten zoals de zondagse lunch. Rituelen helpen bij het verwerken van overgangssituaties (zoals huwelijk of begrafenissen) en bieden emotionele structuur en gemeenschappelijke bevestiging.

Moraal — hoewel cultureel verschillend — hangt nauw samen met het vermogen van mensen tot abstract denken. Tijdens de morele ontwikkeling leren mensen regels niet vanwege externe dwang, maar vanuit innerlijke overtuiging na te leven. Er hoeft dus niet voor elke situatie een aparte wet te bestaan, omdat het innerlijke morele kompas aangeeft wat juist gedrag is. Dit versterkt ook het gevoel van verbondenheid met de groep.

Volgens de sociale identiteitstheorie draagt het behoren tot een groep bij aan een positief zelfbeeld. Daardoor zijn we geneigd onze eigen groep te bevoordelen boven andere groepen — een vertekening die gemakkelijk kan leiden tot vreemdelingenhaat. Verbinding kan echter ook ontstaan door onderhandelen, vriendschap of allianties.

Conformiteit — het verschijnsel dat mensen hun gedrag aanpassen om bij de groep te horen — is een belangrijke factor in groepsdynamiek. Veel mensen volgen de mening van de meerderheid, zelfs wanneer die duidelijk onjuist is.

## Gemeenschap problemen

Tot de problemen binnen gemeenschappen behoren uitsluiting, die bijzonder pijnlijk is voor degenen die niet aan de normen voldoen. Het ontstaan van klikjes (kleine groepen met starre grenzen binnen de gemeenschap) en passiviteit (leden die niet deelnemen aan gemeenschappelijke activiteiten) verzwakken eveneens het functioneren van de groep. Zondebokvorming is een vorm van projectie: de spanningen van de groep worden op één individu afgereageerd.

Het negatieve gebruik van groepsdynamiek kan leiden tot maatschappelijke misstanden. Voorbeelden zoals hersenspoeling, propaganda of sekten laten zien dat het overtuigingsstelsel van een mens binnen enkele maanden drastisch kan worden veranderd.

In de huidige wereld worden “eenpersoons gemeenschappen” steeds gebruikelijker, waarbij individuen hun eigen overtuigingen, beslissingen en levensstijl vormgeven. Dit betekent zowel vrijheid als het ontbreken van een beschermend sociaal netwerk. Eenzaamheid — vooral eenzaamheid binnen een gemeenschap — is een van de pijnlijkste menselijke ervaringen. Leden die naar de periferie worden geduwd, vervullen vaak onzichtbare rollen. Het ontbreken van gemeenschap kan leiden tot psychische problemen en zelfs tot geweld tegen de gemeenschap.

Toch kan gemeenschap ook een bron van kracht en bescherming zijn. Zowel in duurzame als in tijdelijke groepen moeten we aandacht besteden aan de factoren die een gemeenschap vormen: normen, symbolen, communicatie en rituelen.

## Bijlage 12/1.

### Mediabewustzijn en eco-emoities

Digitale bewustheid is tegenwoordig een van de belangrijkste basisvaardigheden: het helpt ons niet alleen technologie te gebruiken, maar ook te begrijpen en te beheersen. Vaak staan we er niet bij stil hoeveel invloed het heeft op onze relaties, ons welzijn en ons wereldbeeld.

De werking van de online omgeving draagt er in grote mate toe bij dat veel jongeren tegenwoordig kampen met stress, angst en andere mentale problemen. Zonder alle risico's te bespreken, richten we ons hieronder specifiek op de invloed van mediagebruik op klimaatgerelateerde emoties.

Uit verschillende onderzoeken van de afgelopen jaren blijkt dat sociale media werken via een zogenoemde dopamine-lus (beloningsmechanisme). Likes, reacties en shares zorgen voor dopamine-afgifte. Dopamine speelt — sterk vereenvoudigd — een rol bij motivatie en het nastreven van beloning. Dit mechanisme lijkt op dat van gokken. (Als we dus iemand verwijten dat hij of zij te veel op een scherm zit, is het goed te beseffen dat die persoon onder een neurobiologisch effect staat.) Na deze “dopamine pieken” ontstaat echter een tekort toestand: de “echte wereld” lijkt grauwer, het wordt moeilijker om plezier te ervaren, en symptomen van depressie of angst kunnen voorkomen.

De grootste betrokkenheid ontstaat bij content die sterke emoties oproept — en dat zijn vaak negatieve, sensationele, polariserende of zelfs misleidende berichten.

Algoritmen zorgen ervoor dat de inhoud die we te zien krijgen zo persoonlijk mogelijk wordt afgestemd, zodat we zo veel mogelijk tijd op het platform doorbrengen — in het belang van winstmaximalisatie.

Na een video die klimaatstress oproept, zal het systeem bijvoorbeeld opnieuw vergelijkbare, emotioneel beladen content tonen. Dit is de informatiebubbel. Hierdoor gaan we deze inhoud normaal vinden, onze aandacht en ons wereldbeeld vernauwen, en kunnen we vijandig reageren op tegengestelde meningen. We zien talloze voorbeelden hiervan tijdens politieke verkiezingscampagnes. Wanneer empathie afneemt en diversiteit verdwijnt, kan dat leiden tot het uiteenvallen van gemeenschappen.

Het is belangrijk te benadrukken dat digitale technologie slechts een instrument is — en dat we het ook heel effectief kunnen inzetten voor positieve doelen, bijvoorbeeld in constructieve campagnes. Helaas gebeurt dit veel minder vaak en meestal minder bewust.

**Samenvattend: kenmerken van sociale-mediaplatforms:**

- De op verslaving ontworpen dopamine-lus is een fundamenteel onderdeel van het systeem.
- Algoritmen houden ons op een manipulerende manier binnen een informatiebubbel.
- Dit beïnvloedt onze relaties, ons wereldbeeld en onze mentale gezondheid.
- Met bewuste keuzes kunnen we deze mechanismen ook in dienst stellen van positieve doelen.

**Wat kunnen we doen om negatieve effecten te verminderen?**

- Versterk je bewuste digitale aanwezigheid.
- Stel duidelijke grenzen aan je gebruik.
- Ontwikkel kritisch denken om de invloed van informatiebubbels, desinformatie, manipulatie en neppe content te verminderen.
- Controleer informatie via meerdere bronnen; wees je bewust van de herkomst, deskundigheid en vermoedelijke intentie van de maker.
- Wees open en lees bewust ook standpunten die afwijken van je eigen perspectief.

**Enkele concrete mogelijkheden voor fact-checking en filtering:**

Google Fact Check Explorer  
 InVID (browserextensie): controle van deepfakes of gemanipuleerde video's  
 Reality Defender: deepfake-detectie  
 OSoMeNet: volgen hoe nepnieuws zich verspreidt

**Apps en bronnen die mentaal welzijn ondersteunen:**

Digital Wellbeing – instellingen voor digitaal evenwicht  
 Headspace – mindfulness, stress vermindering, focus  
 SuperBetter – zelfontwikkeling  
 Daylio – emotiedagboek  
 Good News Movement – positieve, oplossingsgerichte berichten over duurzaamheid  
 Earther (gizmodo.com/earther) – betrouwbare klimaatnieuwsbron

**Bijlage 12/2.**

**Rollenkaarten**

Conservatieve beleidsmakers	Groene activisten
Vakbond van onderwijspersoneel	Jeugdgemeenschap
De eigenaarsgroep van een autofabriek	Gemeentebestuur