

# the good wave

NETWERK  
VOOR  
EFFECTIEVE  
KLIMAATACTIE

KLIMAATEMOTIE

# 10 TIPS

om klimaatemotie om te  
zetten in klimaatactie





# WAAROM DEZE TIPS?

De effecten van klimaatverandering op onze leefomgeving en de berichtgeving hierover kunnen heel wat emoties losweken, zoals angst, ontredde, boosheid, hulpeloosheid, schuld, rouw en verlies. Zulke gevoelens kunnen verlamd werken voor klimaatactie. Met deze tips kan je het vertrouwen stimuleren dat iedereen kan meebouwen aan een duurzame toekomst.



# 1 BOOST INDIVIDUELE IMPACT

Wil je klimaat actie stimuleren, dan is bewustwording over je eigen impact cruciaal. Je kan als individu daadwerkelijk een verschil maken! Denk maar aan Greta Thunberg die een generatie aan klimaatspijbelers inspireerde. Maar ook op kleinere schaal heb je impact: met jouw individuele actie beïnvloed je familie, vrienden, burens, .... Zien doen, doet doen. Onderzoek toont aan dat als jij zonnepanelen legt, of stopt met vlees eten, anderen in jouw buurt gemakkelijker het voorbeeld volgen. Zoom dus in op de impact van individuele acties en definieer rechtstreekse gevolgen.

# 2 CREËER EEN GROEPSGEVOEL

Klimaat moties kunnen een gevoel van eenzaamheid met zich meebrengen wat klimaat actie beperkt. Het is belangrijk dat mensen voelen dat ze deel uitmaken van een groep. Dat versterkt hun eigen identiteit, ecologische waarden en maakt klimaat actie optimistischer. Gebruik inclusieve taal zoals 'onze inspanningen' of 'samen in actie komen' om de solidariteit te bevorderen en aan te tonen dat klimaat actie een gedeelde verantwoordelijkheid is.







## 3 SPEEL IN OP WOEDE

Een boodschap vanuit hoop of woede maakt meer kans om een actie uit te lokken dan in te spelen op schuldgevoel of angst. Hoewel woede vaak als een te mijden negatieve emotie wordt gezien, is ze krachtig omdat ze voortvloeit uit een specifiek probleem, zoals onveilige straten door een gebrek aan fietspaden. Woede is daarom een krachtige katalysator voor gezamenlijke actie die ingrijpende sociale veranderingen kan triggeren. Woede kanaliseren richting positieve klimaatacties kan dus helpen om het verlamme gevoel van klimaatemoties te overkomen.

## 4 MAAK DE EMOTIE ZICHTBAAR

Door emoties bespreekbaar te maken, wordt het gevoel tastbaar. De juiste tools aanreiken om emoties uit te drukken kan het gevoel verlichten. We willen dat onze klimaatemoties gehoord en erkend worden. 'Safe spaces' creëren zijn essentieel in het erkennen van gevoelens, aangaan van helende gesprekken en ondernemen van actie. Dat kan via online communities, doelgerichte sociale media campagnes of thematische artikels over klimaatemotie.

## **5** SPLITS DOELEN IN KLEINE STAPPEN

De klimaatcrisis is zo groot dat onze taak onoverkomelijk kan lijken. Te ambitieuze doelstellingen kunnen motivatie verlagen, angst verhogen en actie verlammen. Deel daarom algemene doelstellingen op in kleine stappen en krik het zelfvertrouwen op. Vegetariër worden? Start met eenmaal per week vlees te schrappen van het menu en verhoog geleidelijk de frequentie.

## **6** ZORG VOOR EEN POSITIEVE NOOT

Bosbranden, overstromingen, verlies aan biodiversiteit ... informatie over de klimaatverandering is vaak negatief en fatalistisch. Positieve veranderingen als gevolg van individuele of collectieve inspanningen krijgen veel minder aandacht, ook al zorgen ze voor hoopvolle emoties en vooruitzichten. Klimaatactie steevast associëren met een gelukkige, welvarende levensstijl zorgt voor een positieve noot die emotionele betrokkenheid verhoogt.

## **7** STIMULEER EEN FOCUS OP MENTAAL WELZIJN

Help mensen om op zoek te gaan naar manieren om de druk op mentale gezondheid te verlichten. Het creëren van routine door regelmatig te sporten, mediteren of bijhouden van een dagboek, is een goed startpunt. Als de angst de overhand neemt volstaan 'welzijnsroutines' niet en is professionele hulp aangeraden.

## **8** STIMULEER EEN POSITIEF ZELFBEELD

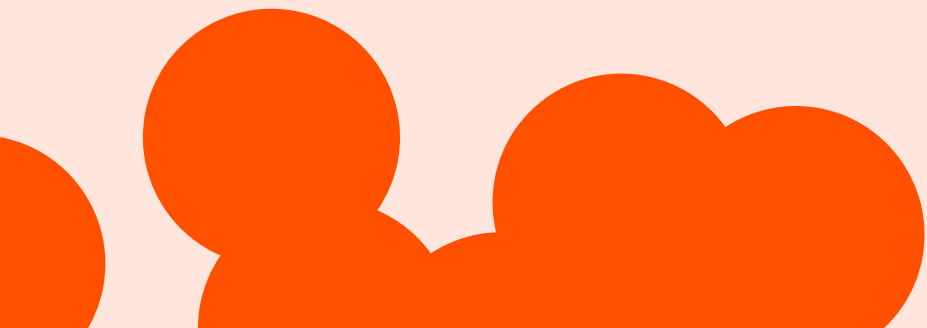
Ons zelfbeeld oefent invloed uit op ons zelfvertrouwen. Een positief zelfbeeld leidt tot meer zelfvertrouwen en vergroot de neiging om in actie te komen. Een positief zelfbeeld kan je op verschillende manieren versterken: door een voorbeeld te delen van iemand die veel voor het klimaat doet en de gelijkenissen te benadrukken, door een persoon te herinneren aan eigen successen én door mensen aan te moedigen om deel uit te maken van een groep zodat ze kunnen ervaren dat ze niet alleen zijn.

# 9 CONTROLEER MEDIAGEBRUIK

Media zoomen vaak in op de negatieve gevolgen van klimaatverandering. 'Doomscrolling' (dwangmatig door negatieve informatie scrollen op je telefoon) en filterbubbels (fenomeen waarbij sociale media enkel een beperkt aspect over een thema belichten) versterken het gevoel van klimaatangst. Tijdig op de rem gaan staan van je schermtijd en zo de blootstelling aan klimaatnieuws beperken, vermindert aanzienlijk angstgevoelens.

# 10 GEEF TOEKOMSTPERSPECTIEF

Om motivatie te boosten is het cruciaal om je publiek onder te dompelen in een realistisch, duurzaam toekomstbeeld door middel van inspirerende beelden en verhalen. Het is belangrijk om te benadrukken dat die toekomst mogelijk is dankzij gezamenlijke klimaatacties. De zaden voor die acties zijn er vandaag al, het draait erom meer mensen in beweging te krijgen zodat die zaden volop kunnen groeien.



# MEER WETEN?

Ontdek ook de tips rond andere thema's:

[storytelling](#)

[polarisatie](#)

[contextcreatie](#)

[fake news](#)

[impact](#)

[iedereen mee](#)

[www.thegoodwave.be](http://www.thegoodwave.be)

**the  
good  
wave**

Wil jij écht het verschil maken met klimaatactie? Dan ben je niet alleen. The Good Wave - een initiatief van de Koning Boudewijnstichting - is een netwerk van professionals die allemaal één ding gemeen hebben: ze willen op een positieve manier mensen in beweging zetten. The Good Wave inspireert en verbindt, zodat we voluit van elkaar kunnen leren. Doe je mee?