

Klimaatangst

DANIELLE CATH

NSA tweedaagse, 21 -03- 2025



Rob Giel Onderzoekcentrum



Klimaatangst als specifieke fobie?

DANIELLE CATH

21 -03- 2025



Rob Giel Onderzoekcentrum



Of: Klimaatangst als reële angst?

ZIE: INTERVIEW MET KATHARINE HAYHOE

21 -03- 2025



Opzet praatje

- Achtergrond over klimaat en klimaat verandering
- Klimaat angst, klimaatpiekeren, klimaat woede
- Definities
- Prevalentie
- De behandeling: CGT, protesteren, of Mindfulness/ yoga?

5 (6?) massa extincties in 500 miljoen jaar

- 1) De Laat-Ordovicische massa-extinctie (447-444 miljoen jaar geleden)
- 2) De Laat-Devonische extinctie (383-359 miljoen jaar geleden)
- 3) De Perm-Trias-extinctie (252 miljoen jaar geleden); het Grote Uitsterven
- 4) De Trias-Jura-extinctie (201 miljoen jaar geleden)
- 5) De Krijt-Tertiair massa-extinctie (66 miljoen jaar geleden)

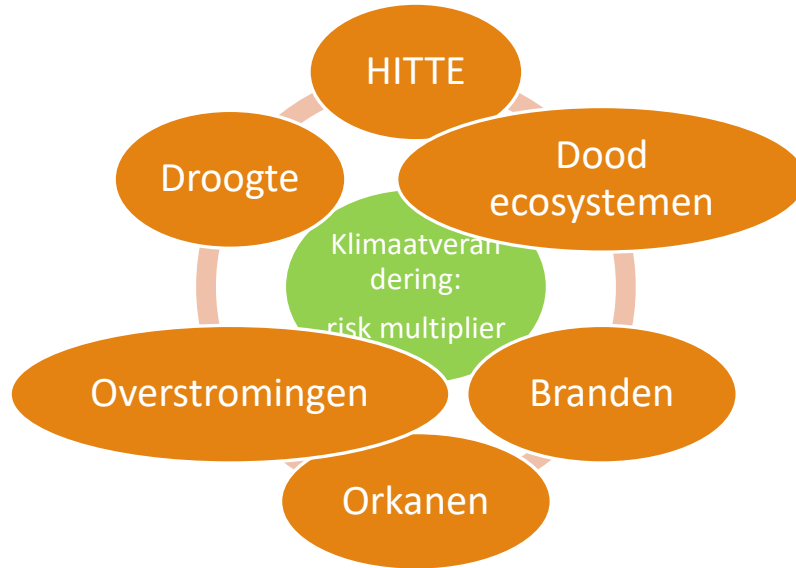


Oorzaak huidige klimaatverandering manmade:
Broeikasgassen die vrijkomen met verbranding van grotendeels fossiele brandstoffen:
aardgas, aardolie, steenkool: 85% van de gebruikte energie in NL

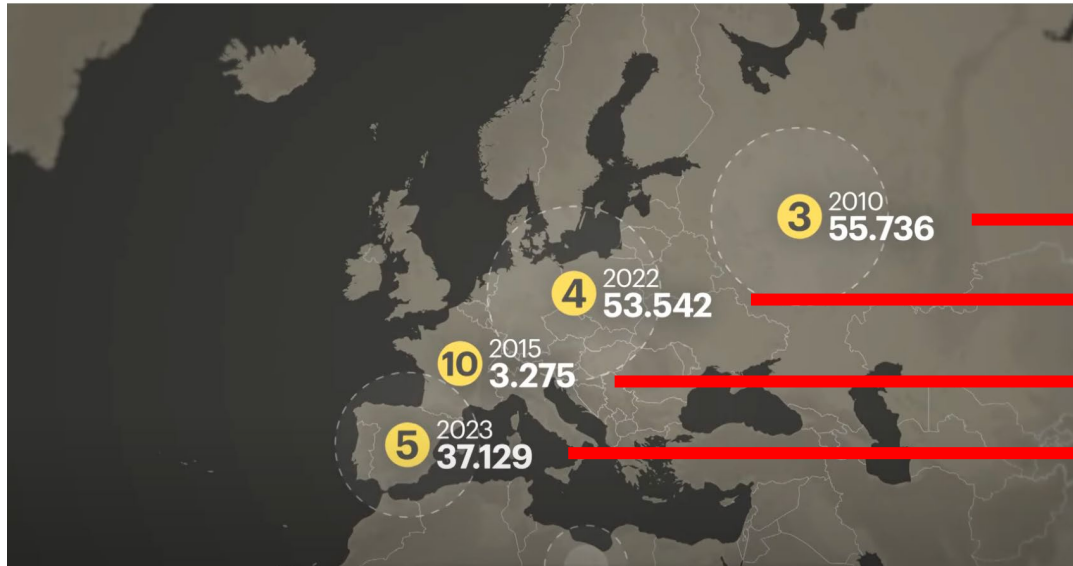


Tatasteel:
de grootste vervuiler
van NL
Ijzererts en kolen

Klimaatverandering leidt tot :



Klimaat Verandering is een serieus probleem, ook in Europa



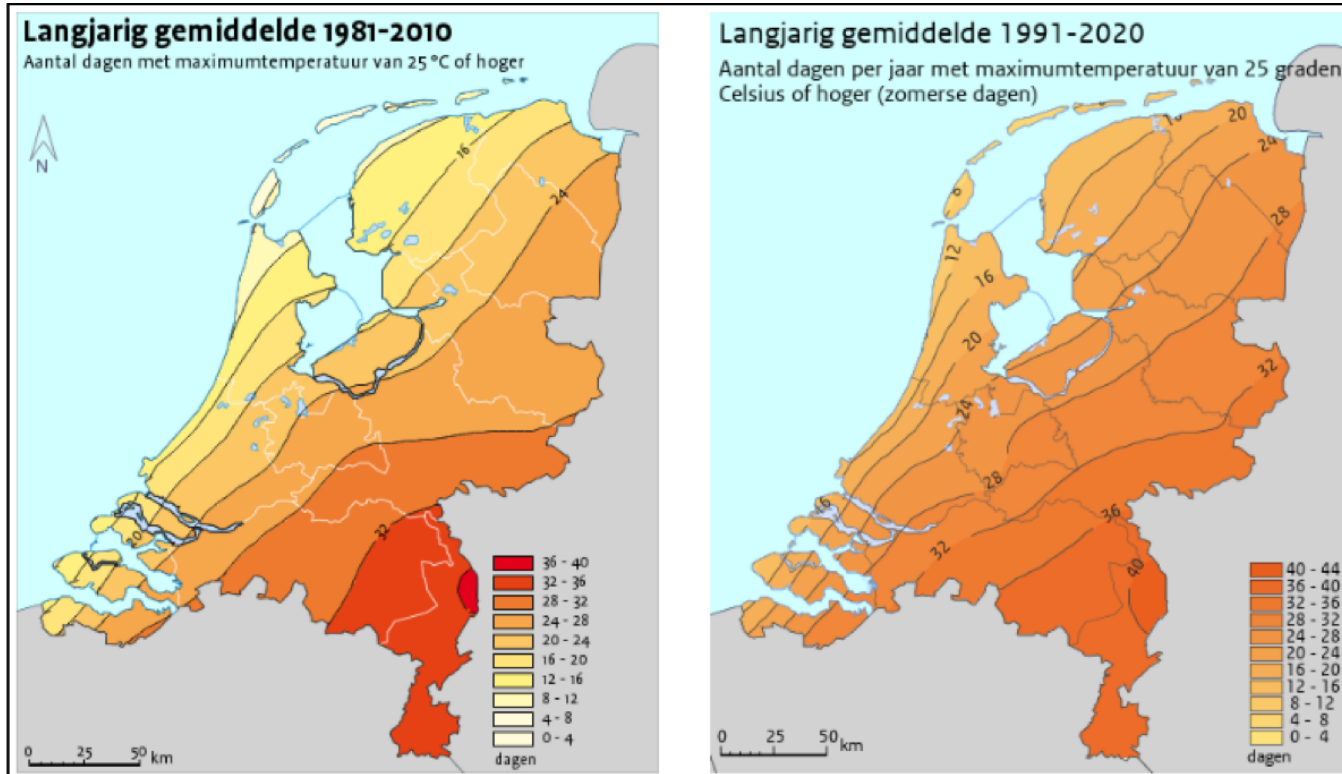
Rusland: bosbranden

Oekraïne: oorlog

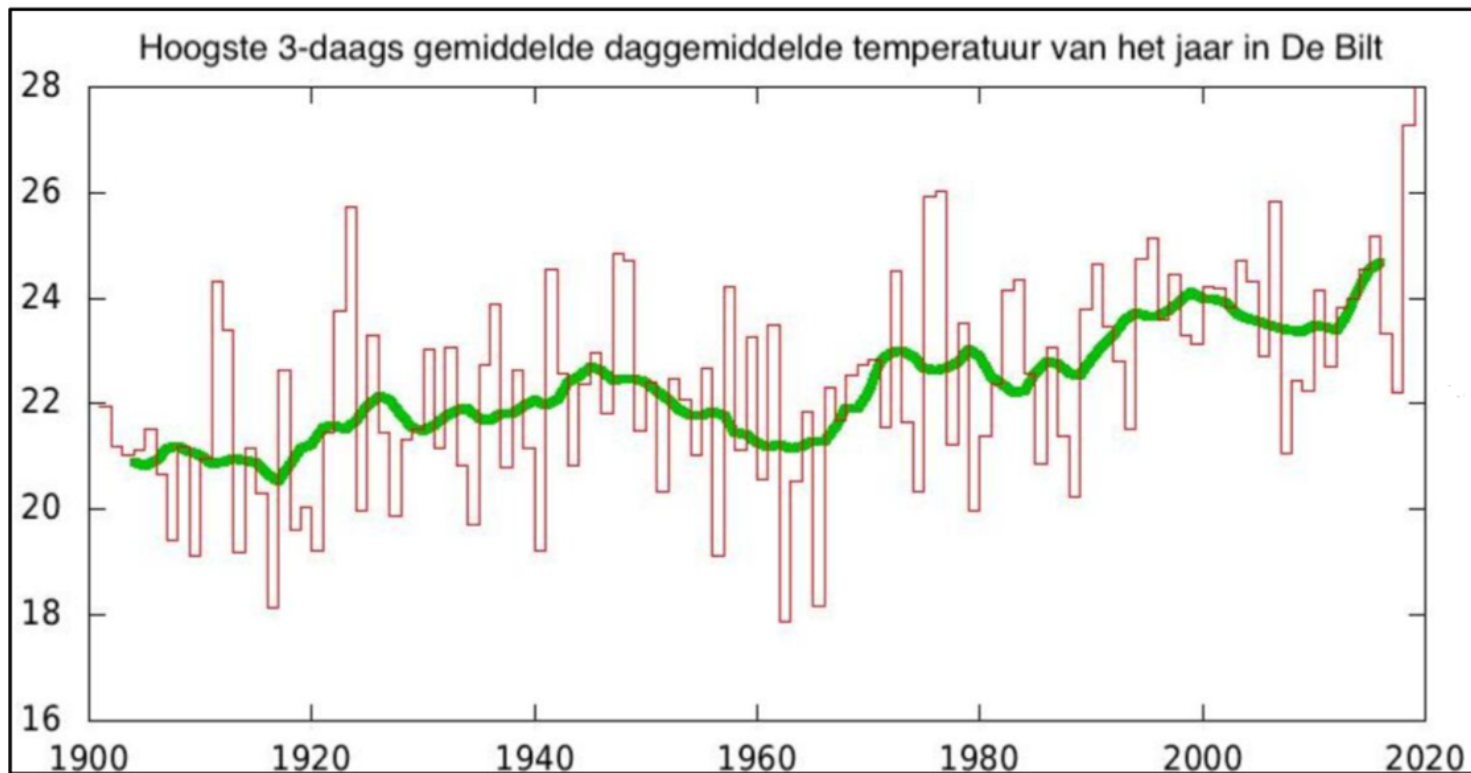
Frankrijk: hittegolf

Spanje: Zware regenbuien, overstromingen

De situatie in Nederland



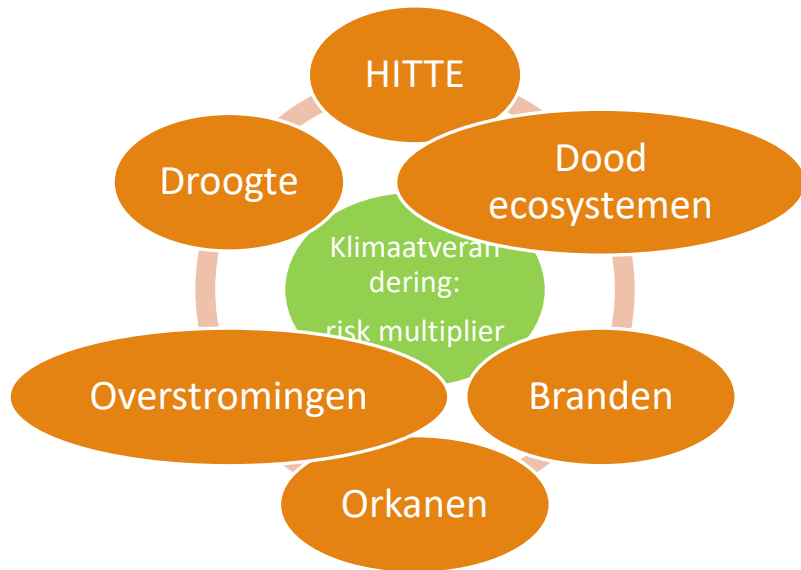
Figuur 3.1 Aantal zomerse dagen in 1981-2010 (links) vergeleken met 1991-2020 (rechts), let op de kleur van de legenda wijkt af tussen de twee referentie jaren (bron: KNMI).



Figuur 3.3 Historisch verloop van de warmste drie-daagse gemiddelde daggemiddelde temperatuur in de Bilt. De groene lijn geeft het 10-jaar lopende gemiddelde aan (bron: KNMI).

Algemene gevolgen van klimaatverandering

1.5 graad C temperatuurstijging



- > Epidemieën
- < voedsel en water
- << Mentale gezondheid
- << Werk, huisvesting, voorzieningen
- > Arm-rijk verschillen
- > Migratie want grote delen van de wereld onbewoonbaar
- << Sociale cohesie
- > Oorlog (temperatuur stijging!)



The 2022 report of the *Lancet* Countdown on health and climate change: health at the mercy of fossil fuels

Marina Romanello, Claudia Di Napoli, Paul Drummond, Carole Green, Harry Kennard, Pete Lampard, Daniel Scamman, Nigel Arnell,

<<< van iedere dimensie van gezondheid

<<< tov 2010: 1 miljard mensen met voedsel en water onzekerheid, met name in landen met fragiele gezondheidszorgsystemen

Carbon intensity is < 1% afgenomen in 30jr.

5.2% van de koolstof emissies: afkomstig van gezondheids-sector en daarvan 11% de GGZ
400 miljard subsidies/ jr voor fossiele brandstoffen, veel minder voor renewable energy

Onze hoop: De media, wetenschappelijke wereld, sommige bedrijven, de mensen zelf!

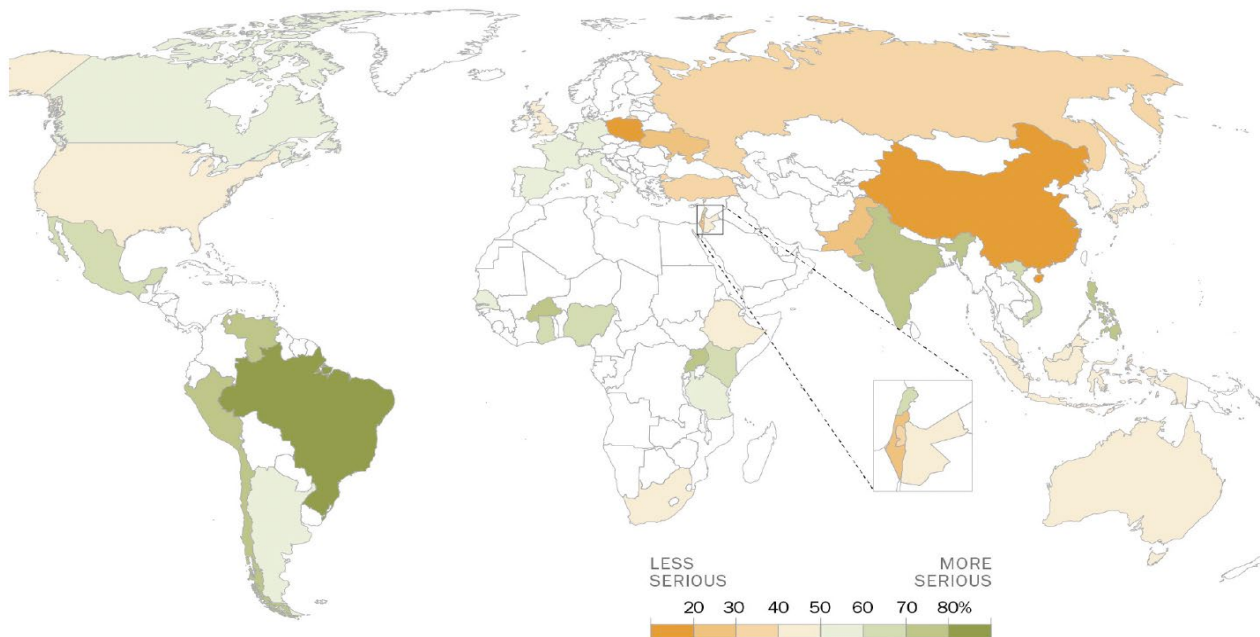
Prevalenties: moeilijk te geven

45,435 face-to face and telephone interviews in 40 countries with adults 18 yrs and older;

www.pewresearch.org; Stokes e.a. 2015

Latin America, Africa Most Concerned about Climate Change

Percent saying global climate change is a very serious problem



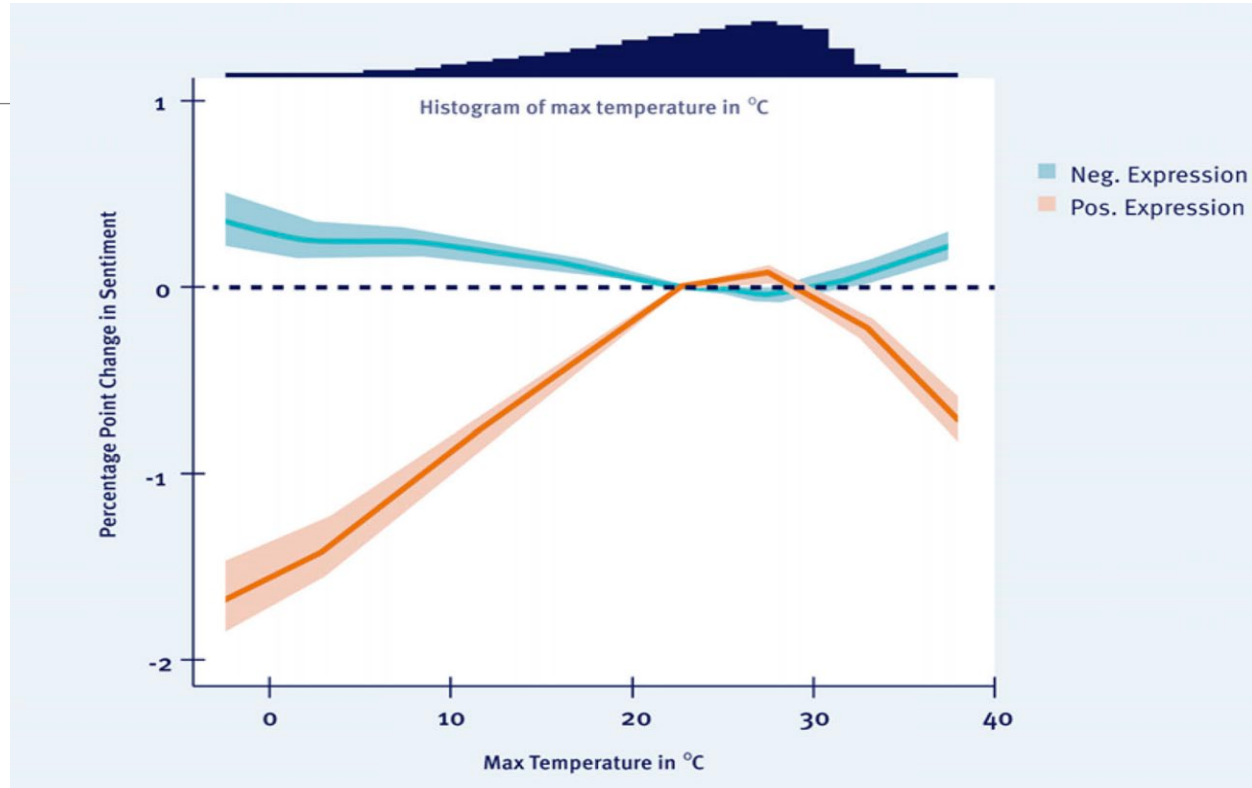
- in Zuid Amerika, Afrika, Azie
- bij vrouwen
- bij jonge mensen
- bij democraten
- < bij landen met hoge CO2 uitstoot
- bij mensen met laag inkomen
- relatie met ervaring

Source: Spring 2015 Global Attitudes survey, Q32.

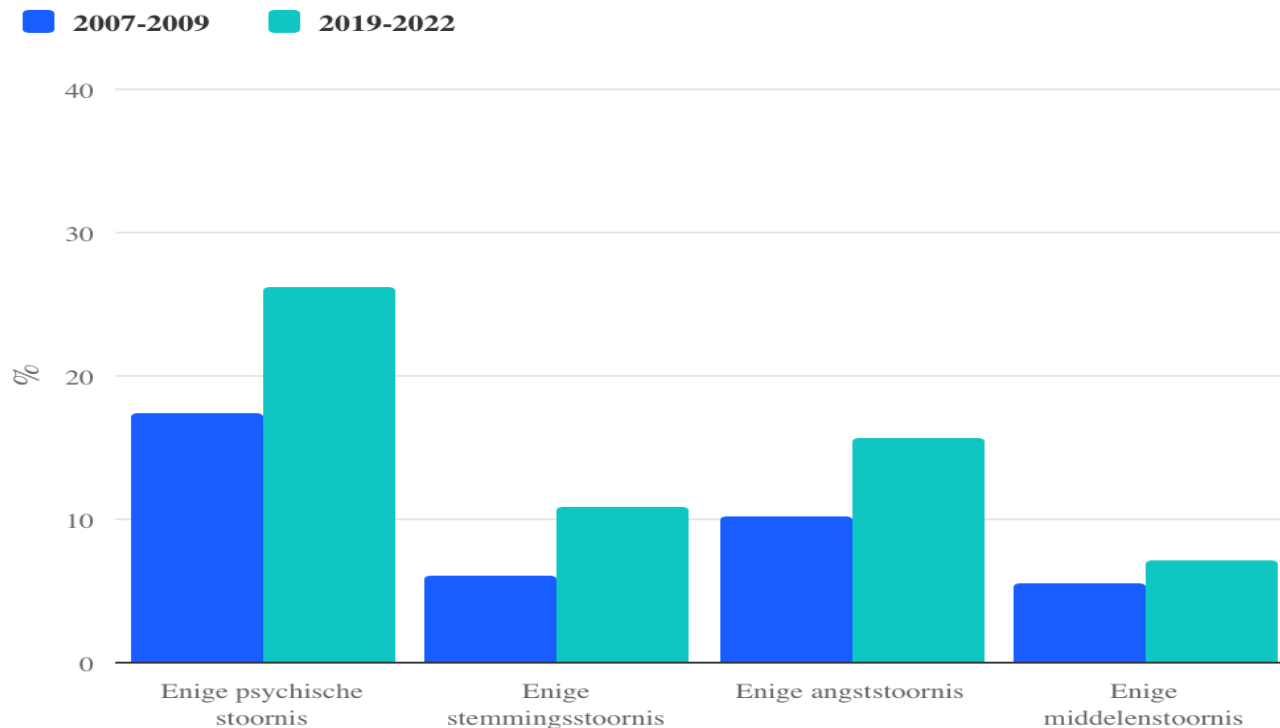
PEW RESEARCH CENTER

Relatie positieve/ negatieve expressie op Facebook en Twitter met temperatuur

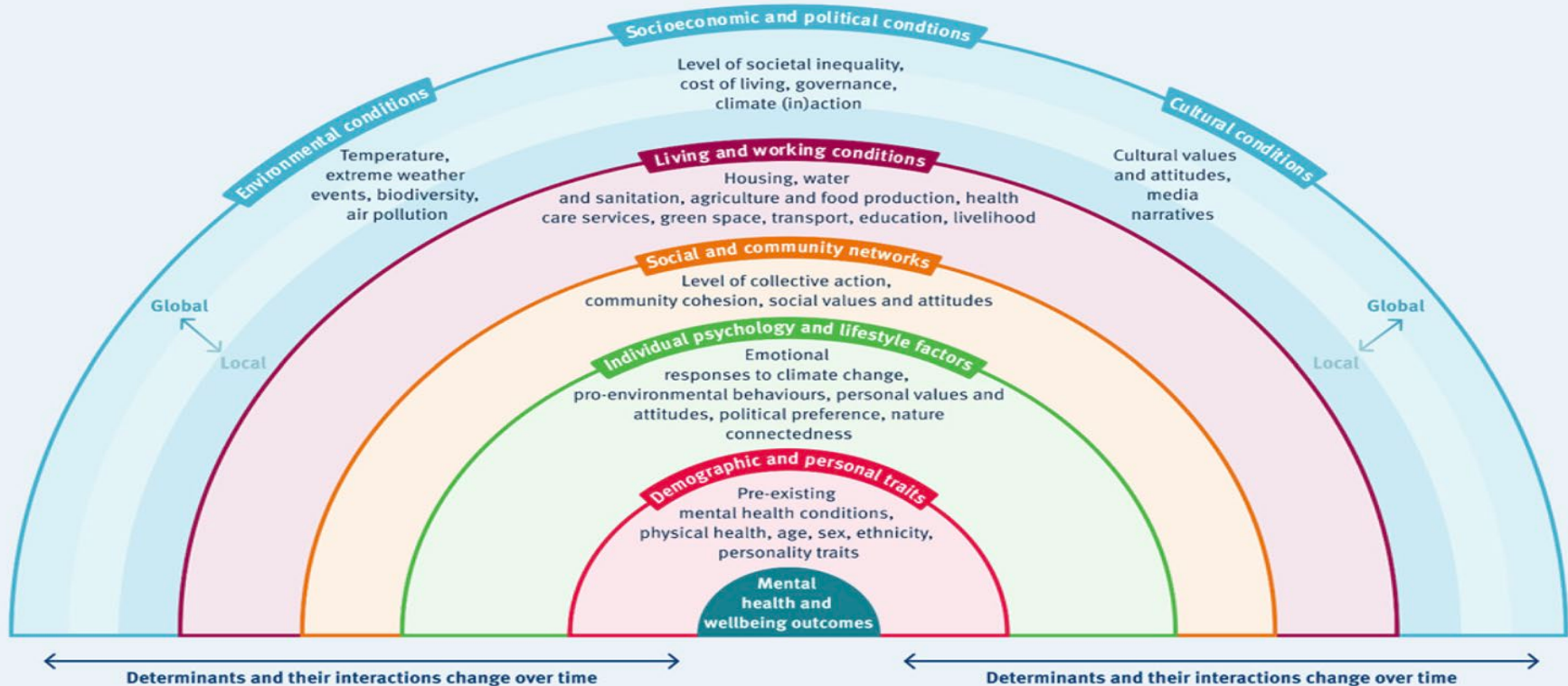
2.4 miljard Facebook expressies, gerelateerd aan dagtemperatuur in urbane gebieden USA



Afname psychische gezondheid in NL: speelt klimaatangst een rol?



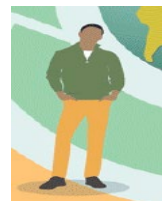
De klimaatcrisis als mental health crisis



Impact van klimaatverandering tijdens de levensloop

Algemene effecten:

- > verzwakte infrastructuur health care, minder toegang tot zorg
- Agressie, migratie, < mensenrechten
- minder werk, toegang tot eten en drinken
- Meer infectieziekten, pandemieën



Peri, -postnataal

> perinatale sterfte

- ondervoeding
- luchtwegaandoeningen
- **mental health**

Kindertijd

kindersterfte
Ondervoeding
luchtweg
mental health
< educatie
verscheurde gezinnen

Adolescentie

Ondervoeding
mental health
< educatie
< cohesie met
peers
verscheurde
gezinnen

Volwassen

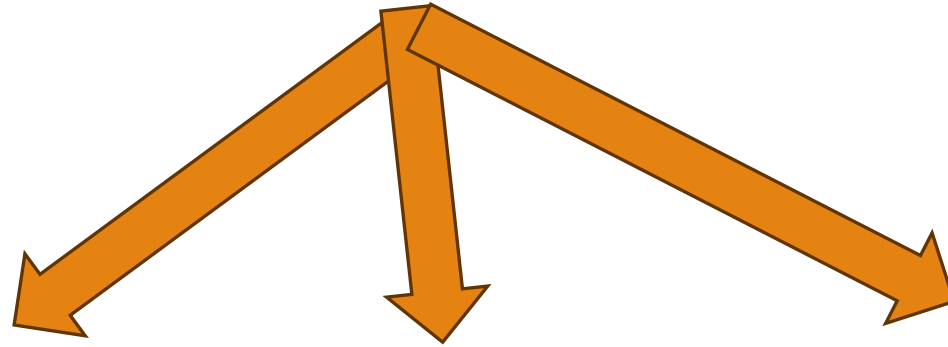
verstoorde
beroepsuitoefening
Ondervoeding
Mental health
luchtwegen,
metabool, hart,
nierziekten

Ouderdom

Vroegtijdig sterven
Slechte gezondheid,
hart, nier, metabool
**Cognitieve
achteruitgang**

Klimaatverandering als risicoverhoger voor psychiatrische aandoeningen:

- Risico op krijgen van mentale aandoeningen
- Verergert al bestaande mentale aandoeningen



Angst, depressie, rouw, piekeren
demoralisatie en verslagenheid,
suicide

PTSS

Woede, agressie

Definities Klimaatangst of eco angst

Ecologische rouw, eco-distress, solastalgia

Eco angst= Klimaatangst (APA, 2017)	Chronische vrees over ecologisch onheil
Eco stress/ klimaat stress (Royal college of Psychiatrists, UK)	De grote variatie in gedachten en emoties die mensen kunnen ervaren als ze slecht nieuws horen over onze planeet en het milieu
Klimaat rouw of ecologische of eco – rouw/ droefheid/ verdriet	De rouw/ verdriet gekoppeld aan ervaren og geanticipeerd ecologisch verlies, inclusief verlies van diersoorten , ecosystemen, landschap, door milieu veranderingen
Solastalgia	De ‘distress’ die je ervaart als de omgeving waar je woont/ thuisbent op een heel negatieve manier verandert. Veranderingen die ons gevoel van ergens thuiszijn aantasten; die enorme heimwee kunnen veroorzaken

Klimaat onrechtvaardigheid....



Miami beach port



Bangladesh

Klimaatangst als specifieke fobie?

DSM5

- Angst of vrees voor een specifiek object of situatie
- Het object of de situatie roept bijna altijd onmiddellijk angst of vrees op
- Het object of de fobische situatie wordt bewust vermeden, of alleen verdragen met intense angst of vrees
- De angst/vrees is buiten proportie ten opzichte van het werkelijke gevaar dat het specifieke object of de situatie met zich meebrengt
- De angst of vrees duurt 6 maanden of langer
- De angst, vrees of vermijding veroorzaakt significante lijdensdruk of beperkingen
- De angst/ vrees kan niet worden verklaard door de aanwezigheid van een andere psychische stoornis

Hoe kunnen we klimaatangst behandelen?

Exposure en responspreventie: Op zijn Gronings: hoe dan?



groene zones:
Gemeente

fiets- en
wandelpaden:
Gemeente

Beter klimaat
huizen:
Gemeente

Meer sociale
cohesie met
diversiteit
binnen
wijken:
Gemeente

Rechtvaardige
overheid die
vertrouwen
schept

MENTAL HEALTH BENEFITS

Increased connection to nature,
mitigation against temperature
impacts on mental health



More physical activity, less air and
noise pollution



Homes more affordable to heat, less
fuel poverty



More equitable societies have higher
wellbeing, through improved social and
economic determinants of mental health



Connected communities with greater
social cohesion, social wellbeing and
sense of agency



Trust in societal actors can support
effective coping strategies and can
prevent climate worry turning into low-
wellbeing



CO-BENEFICIAL POLICIES AND PRACTICES

Increase provision of
green and blue spaces

Increase provision of active transport
(cycling and walking)

Improve energy efficiency of housing

Reduce inequality

Increase community cohesion

Governance based on
transparency, trust and
participation

Key:



Improved emotional
wellbeing



Reduced risk of
neurodegenerative diseases



Reduced
suicide risk



Reduced depression,
anxiety and stress

Patient niveau: Klimaat activisme als ERP?

Joan Baez: "action is the antidote to despair"

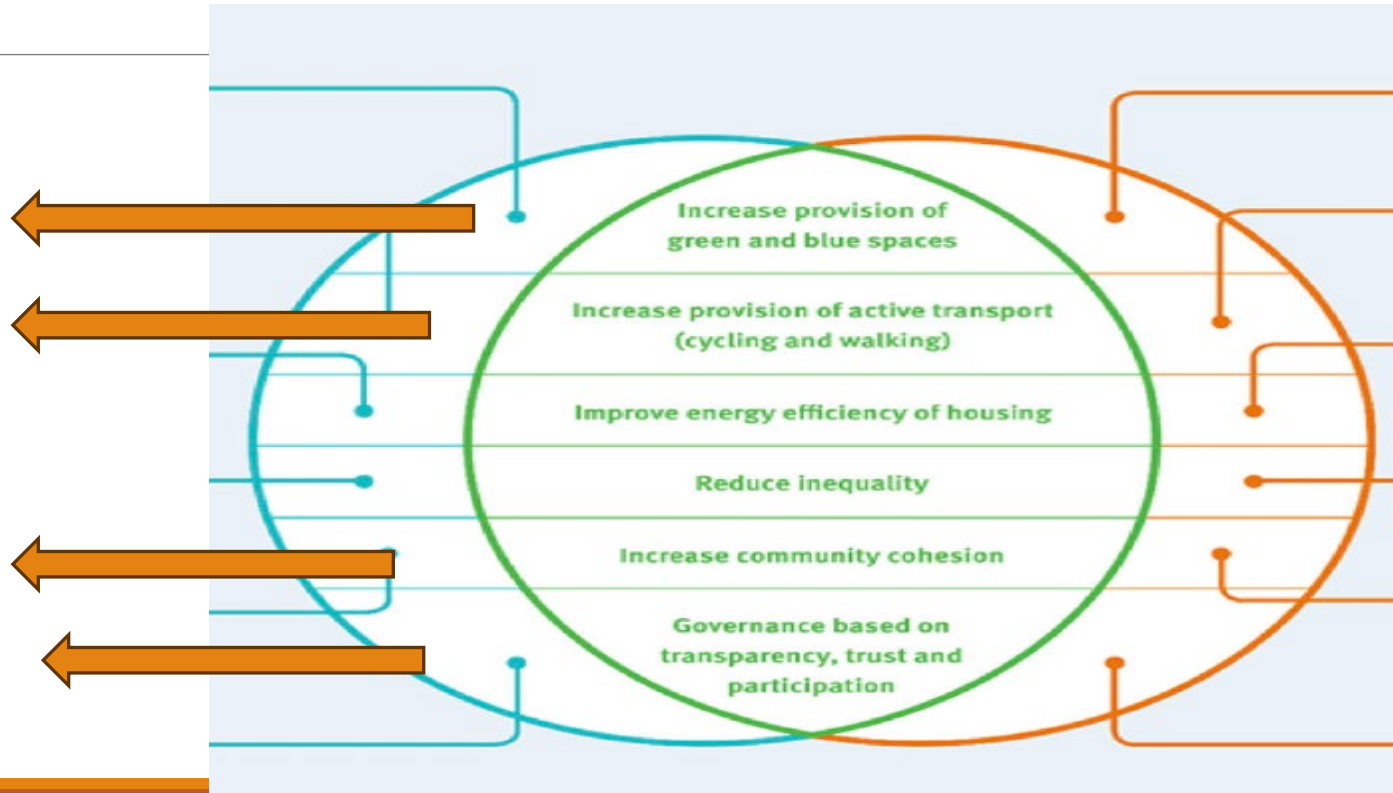
Stine Jensen: ga niet op je yogamat zitten maar kom in actie!

Help mee aan creëren van
groene ruimte in je buurt

Ga bewegen, wandelen
in de natuur, leefstijl
training!

Ga meedoen met buurt
activiteiten

Stem sociaal!
Ga demonstreren!



Als arts: sluit je aan bij Caring Doctors!



SLUIT JE AAN BIJ CARING DOCTORS
NODIG CARING DOCTORS UIT BIJ JOUW ZORGINSTELLING

1. EXTINCTION REBELLION
2. SCIENTIST REBELLION
3. RECHTEN VOOR DE NATUUR
4. MOBILISATION FOR THE ENVIRONMENT
5. FOSSIL FREE FOOTBALL
6. DE RECLAMEJAGERS
7. STOP ECOCLIC NL
8. RECLAME FOSSIELVRIJ
9. BOS DAT VAN ZICHZELF IS

10.  CARING DOCTOR

Trouw Duurzame 100



Take home messages

- Klimaatverandering heeft een significante impact op de mentale gezondheid van onze patienten
- Speelt een significante rol met name bij jongeren, vrouwen, migranten afkomstig uit arme landen
- We besteden er te weinig aandacht aan in de spreekkamer
- De invloed van klimaatverandering op mentale stoornissen bij individuen is slecht onderzocht
- Behandel je niet met klassieke ERP maar door mensen aan te zetten tot activisme en leefstijlverandering

Interview met Katharine Hayhoe



Extra:

**ADAM THE PHD die klimaatactivist is
Interview: Coping as the world's best known climate
scientist | ft. Katharine Hayhoe**

