



Eco-angst

Van doem-denken naar doen-denken

Mijn 9-jarig zoontje is een wandelende dierenencyclopedie. Trots deelt hij zijn weetjes: 'Wist je dat het grootste landdier op de zuidpool 6 mm lang is?' 'Spinnen-draad is sterker dan ijzer.' Helaas brengt deze kennisdrang hem ook het besef dat dieren met uitsterven bedreigd worden.

Op een webinar van Zorg voor Klimaat hoor ik over eco-angst: angst en stress veroorzaakt door aanhoudende zorgen over de toekomst van de aarde en haar bewoners. Dit herken ik; ik zie dat we op iets onomkeerbaars afstevenen. De gedachte hoeveel er moet gebeuren om de aarde weer in evenwicht te krijgen overspoelt me. Ik ben immens bezorgd over de toekomst.

Het webinar leert me dat je eco-angst niet benadert als een normale angststoornis, want de dreiging is reëel. De machteloosheid werkt verlamdend. Het probleem onderkennen en ermee aan de slag gaan geeft juist hoop en het gevoel invloed te hebben.

Ik moet dus in actie komen en begin met lezen hoe de aarde eraan toe is en wat er anders moet. De impact van de zuivelindustrie doet me schrikken, maar ook het forse aandeel dat de zorgsector in het klimaatprobleem heeft. Ik leer dat klimaatverandering een enorme stempel gaat drukken op de zorgvraag.

Wakker geschud besluit ik thuis én op mijn werk aan de slag te gaan. We stappen over op plantaardige voeding en verdiepen ons in gezond opgroeien zonder dierlijk eten. Met een groep huisartsen richt ik de werkgroep de Groene Huisarts op om huisartsen te ondersteunen in stappen naar een duurzamere zorg. Het maakt me blij en in plaats van uitzichtloosheid zie ik nu kansen!

Ik wandel met mijn zoontje door het bos. Al het zwerfafval stoppen we in zijn "juttas". 'Mama, waarom gooien mensen plastic in de natuur? Komt het dan nog goed met de aarde?' Welk antwoord geef je die bezorgde blik van je 9-jarige? 'Ik weet niet', zeg ik. 'Belangrijker is dat je doet wat jij nodig en belangrijk vindt. Als je troep oprappt worden mensen blij van het mooie bos. Misschien doen sommigen dan zelfs mee.' Dankbaar kijkt hij me aan. Hand in hand juttten we verder. ■

Jessie Neffke, huisarts in Utrecht



Foto: Margot Schreuder

Reageren? Dat kan bij deze column op www.henw.org.



In H&W publiceren we regelmatig artikelen over 'duurzame en toekomstbestendige zorg'. We besteden aandacht aan de gevolgen van de klimaatverandering op de volksgezondheid, maar ook aan de milieu-impact van de gezondheidszorg op het klimaat. U herkent deze bijdragen aan het groene blaadje.

Duurzame columns gezocht

Bent u als huisarts (in opleiding) ook bezig met duurzaamheid? Heeft u bewuste – duurzame – keuzes gemaakt en pakken die goed uit? Of leveren ze juist frustratie op? Schrijf uw ervaringen op in een column van 250 à 300 woorden en stuur deze vóór 1 januari 2023 naar H&W. Mail uw column naar: redactie@nhg.org.

LITERATUUR

1. Hickman C, et al. Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey. *Lancet Planet Health* 2021;5:e863-73.
2. Bouman T, et al. When worry about climate change leads to climate action: how values, worry and personal responsibility relate to various climate actions. *Elsevier Global Environ Change* 2020;62:102061.
3. Verplanken B, et al. On the nature of eco-anxiety: how constructive or unconstructive is habitual worry about global warming? *J Environ Psychol* 2020;72:101528.
4. Cunsolo A, et al. Ecological grief and anxiety: the start of a healthy response to climate change? *Lancet Planet Health* 2020;4:e261-3.
5. Ágoston C, et al. Identifying types of eco-anxiety, eco-guilt, eco-grief and eco-coping in a climate-sensitive population: a qualitative study. *Int J Environ Res Public Health* 2022;19:2461.