

Klimaatangst: wat het voor jongeren betekent

Een kwalitatieve analyse van percepties en ervaringen

Ann Morissens, Mattias Van Hulle & H       Janssens — Studiedienst CM-MC

Samenvatting

Het concept *klimaatangst* duikt de laatste jaren steeds vaker op in publieke en academische debatten, en wordt vooral gebruikt om de emotionele impact van de klimaatcrisis op individuen te beschrijven. Toonaangevende medische tijdschriften als *The Lancet*, publiceerden reeds verschillende kwantitatieve studies over het wijdverspreide karakter van klimaatangst, maar kwalitatief onderzoek naar de ervaringen achter het concept blijft vooralsnog uit. In deze studie namen we een reeks diepte-interviews af bij jongeren tussen 18 en 24 jaar om beter te begrijpen hoe zij hun klimaatgerelateerde gevoelens en ervaringen zelf benoemen, kaderen en beleven. Daaruit kwam naar voren dat klimaatangst niet alleen gevoelens van ongerustheid of angst omvat, maar vooral ook een fundamenteel ongenoegen ten aanzien van uitblijvende politieke besluitvorming, een diepgeworteld wantrouwen tegenover bestaande machtssystemen en een uitgesproken behoefte aan structurele verandering. De mentale en emotionele belasting van klimaatangst blijkt echter deels getemperd te kunnen worden wanneer er connectie wordt gevonden met gelijkgezinden, of wanneer er collectieve actie wordt ondernomen. Initiatieven om tot gezamenlijke oplossingen te komen dienen niet enkel een pragmatisch doel, ze hebben ook een positieve impact op het subjectieve welbevinden.

Sleutelwoorden: Klimaatangst, jongeren, klimaatverandering, mentale gezondheid, kwalitatieve studie

Inhoudstafel

Inleiding	6
1. Literatuurstudie	7
1.1. Individuele reactie op een overkoepelend probleem	7
1.2. Jongeren als kwetsbare groep	8
2. Methode: semigestructureerde diepte-interviews	9
2.1. Gegevensverzameling	9
2.2. Profiel van de respondenten	10
2.3. Semigestructureerde diepte-interviews	10
2.4. Beperkingen	10
3. Resultaten	11
3.1. Klimaatverandering door de bril van jongeren	11
3.2. Kennis- en informatievergaring	11
3.2.1. Informatiebronnen voor jongeren	11
3.2.2. Omgang met media	12
3.3. Definitie van klimaatangst	13
3.3.1. Over angst	13
3.3.2. Meer dan angst	13
3.4. Associatie met politiek	14
3.4.1. Frustratie wegens het niet-handelen van de politiek	14
3.4.2. Frustratie wegens het niet gehoord worden als jongere	15
3.4.3. Wantrouwen in de politiek	15
3.5. Omgangsmethoden	16
3.5.1. De pragmatische aanpak: individuele acties	16
3.5.2. De pragmatische aanpak: collectieve acties	16
3.5.3. Emotionele verzorging: steun en hoop via connectie en collectieve actie	17
4. Bespreking van de resultaten	18
5. Aanbevelingen	21
5.1. Klimaatangst opvatten als een collectief alarmsignaal	21
5.2. Affecten en hoop als drijvers van mobilisatie	22
5.3. Jongeren betrekken in beleid en vertrouwen herstellen	22
Conclusie	23
Bibliografie	24

Inleiding

“Het leven op onze planeet ligt onder vuur. We bevin- den ons heden op onbekend terrein. Al tientallen jaren waarschuwen wetenschappers systematisch voor een toekomst gekenmerkt door extreme klimatologische om- standigheden als gevolg van wereldwijd stijgende tempe- raturen, veroorzaakt door aanhoudende menselijke acti- viteiten die schadelijke broeikasgassen in de atmosfeer uitstoten. Helaas is de tijd op. We zien hoe de voorspelli- ngen uitkomen met de alarmerende en ongeken- de opeen- volging van records die worden gebroken, die diep leed en verontrustende taferelen veroorzaken. We betreden nu een onbekend gebied met onze klimaatcrisis, een situatie die niemand ooit heeft meegemaakt in de menselijke ge- schiedenis” (Ripple, et al., 2023, p. 841, eigen vertaling).

Deze passage komt uit een speciaal rapport gepubliceerd in het internationale vakblad *BioScience*. Een jaar eerder ondertekenden in datzelfde blad meer dan 15.000 weten- schappers een publicatie waarin werd verklaard dat de aarde zich ondubbelzinnig in een klimaatnoodtoestand be- vindt. Het hierboven geciteerde speciaal rapport vormt zo slechts een actuele toevoeging aan een intussen lange lijst van wetenschappelijke klimaatrapporten, onder andere van het IPCC (*International Panel on Climate Change*), met soortgelijke waarschuwingen. Verder werden al speciale commissies opgericht, internationale klimaattoppen geor- ganiseerd, en lijkt er een groeiende media-aandacht te zijn die klimaatverandering¹ alsmaar prominenter op de kaart heeft gezet. De omvang en de spoedeisende aard van het probleem worden daarbij steeds explicieter aangekaart, zoals we hierboven kunnen lezen, en daaraan gelinkt lijkt ook de *sense of urgency* bij heel wat burgers gegroeid.

Die *sense of urgency* werd gepersonaliseerd door Gre- ta Thunberg en haar *Skolstrejk för klimatet*, vertaald als *Schoolstaking voor het Klimaat*. In 2019 gaf ze op een kli- maatop van de Verenigde Naties (VN) haar historische *How dare you*-speech, waarin ze de politici een geweten schopte en hen verweet onvoldoende te doen om de kli- maatverandering te stoppen, ondanks de wetenschappe- lijke rapporten die al meer dan 30 jaar worden gepubli- ceerd. Haar speech maakte indruk en in 2019 ontstonden er wereldwijd klimaatmarsen onder het motto *Fridays for*

future, waarbij heel wat scholieren spijbelden om deel te nemen aan manifestaties tijdens de schooluren. Dit alles met als doel politici op te roepen om dringend actie te on- dernemen tegen klimaatverandering. Deze klimaatmarsen waren voor jongeren één van de weinige manieren om hun stem te laten horen.

In ons land werden deze klimaatmarsen en andere eve- nementen georganiseerd door de Klimaatcoalitie. Er was eveneens de klimaatzaak, waarbij de vier Belgische over- heden voor de rechter werden gedaagd voor hun gebrek- kig klimaatbeleid. Deze overheden werden ook schuldig bevonden (VRT, 2023). Maar ondanks al deze verschillende initiatieven, was 2024 het warmste jaar ooit en wordt er vandaag reeds een gemiddelde temperatuurstijging van 1,6°C gerapporteerd (Copernicus Climate Change Service, 2025). Meer en daadkrachtiger beleid is dringend nodig, maar blijft grotendeels uit. Heel wat burgers menen dat de wetgever lang niet voldoende concrete maatregelen treft om klimaatverandering af te remmen en in te dijken ener- zijds, of om op de gevolgen van klimaatverandering te an- ticiperen anderzijds. Volgens de Eurobarometer van 2021 zegt 82% van de Belgen dat hun overheid niet genoeg doet om klimaatverandering aan te pakken. Dit cijfer ligt con- sistent hoog in alle leeftijdsgroepen, waaronder 80% van de jongeren van 15-24 jaar, tot zelfs 86% bij personen van 25-39 jaar (Hermans, 2021).

Jongeren vormen een bijzonder belangrijke doelgroep binnen het thema klimaatangst, aangezien zij niet alleen de toekomstige erfenamen zijn van de gevolgen van klimaatverandering, maar ook in toenemende mate psy- chologische lasten ervaren als gevolg van de dreiging die deze ontwikkeling met zich meebrengt. Recente onder- zoeken wijzen uit dat jongeren wereldwijd gevoelens van machteloosheid, verdriet en angst rapporteren omtrent de ecologische toekomst, wat duidt op een groeiende men- tale druk binnen deze bevolkingsgroep (Hickman, et al., 2022). Deze klimaatangst is niet louter een individuele res- pons, maar weerspiegelt bredere maatschappelijke on- zekerheden en een beperkt vertrouwen in de effectiviteit van politieke besluitvorming. Door hun ontwikkelingsfase zijn jongeren bovendien extra vatbaar voor existentiële zorgen, waardoor klimaatangst een blijvende impact kan hebben op hun geestelijke gezondheid, identiteit en toe- komstperspectief.

¹ Een alternatieve term ‘klimaatontregeling’ vindt vandaag steeds meer ingang, onder meer in de Franstalige context en bij sommige openbare omroepen. Deze term benadrukt sterker de ontwrichtende dynamiek van de huidige processen en sluit zo beter aan bij de wetenschappelijke consensus dat klimatologische processen door menselijke activiteiten ontregeld zijn, en niet louter ‘veranderd’, wat een te passieve connotatie oproept. In dit artikel werd na intern beraad besloten toch de term ‘klimaatverandering’ te hanteren, louter omdat deze in het Nederlands momenteel nog het meest ingeburgerd is.

In de literatuurstudie gaan we dieper in op de verschillende definities van dit concept en formuleren we vervolgens onze onderzoeksvraag (deel 1.2). Daarna presenteren we de methode (deel 2) en bespreken we onze resultaten (deel 3 en deel 4). We sluiten af met enkele aanbevelingen (deel 5).

1. Literatuurstudie

1.1. Individuele reactie op een overkoepelend probleem

Het groeiend ongenoegen over het gebrek aan een daadkrachtig klimaatbeleid wordt niet zelden in verband gebracht met ‘klimaatangst’ – ‘*eco anxiety*’ in het Engels. De term neemt sinds enkele jaren een hoge vlucht in de media, en kent heel wat verschillende invullingen. Een vaak geciteerde definitie is de summiere beschrijving die sinds 2014 gehanteerd wordt door de *American Psychological Association* (APA). Die definieert klimaatangst kortweg als “een chronische angst voor de ondergang van de leefomgeving” (Coffey, Bhullar, Durkin, Islam, & Usher, 2021, p. 2267, eigen vertaling). Maar volgens sommige onderzoekers is de term klimaatangst nogal beperkend en bovendien misleidend. Vooreerst omvat klimaatangst veel meer dan louter *angst*. De wetenschappelijke literatuur toont aan dat individuen die zich met de term identificeren, blijken te geven van een veel breder en complexer pallet aan emoties en ervaringen, waaronder frustraties, verdriet, woede, machteloosheid, hulpeloosheid, schuldgevoelens, schaamte, wanhoop, en onrecht (Hickman, et al., 2022).

Een tweede bedenking bij de term is dat de notie ‘angst’, in het gangbare gebruik van de term, geassocieerd wordt met een strikt individuele bezorgdheid, terwijl de oorzaak van die angst, de klimaatverandering, een collectief gedragen probleem betreft (Coffey, Bhullar, Durkin, Islam, & Usher, 2021). Bij het gebruik van het concept klimaatangst, bestaat dus een interpretatief gevaar dat de reactie op een gepercipieerd gevaar wordt geïndividualiseerd en dat de reële ecologische dreiging naar de achtergrond wordt geschoven. Dit zou de precieze aanduiding van de term vervagen, temeer omdat het concept in de wetenschappelijke literatuur voornamelijk wordt opgevat als een verregaande bezorgdheid gerelateerd aan een *algemeen bewustzijn* over klimaatverandering, milieuproblemen en planetaire dreiging, en niet zozeer aan de individuele, rechtstreekse en traumatische gevolgen van specifieke weersfenomenen

of klimatologische rampen die uit eerste hand worden ervaren. Arts en epidemioloog Alice Desbiolles (2020) noemt klimaatangst in die zin zelfs een uiting van rationaliteit en helderheid in een wereld waar het aan beide ontbreekt. Anders gesteld, de wetenschappelijke literatuur ziet klimaatangst over het algemeen als een *verontruste reactie op een groeiend besef*, en niet als een directe individuele reactie op de ervaring van traumatische gebeurtenissen.

Het is niet alleen cruciaal om klimaatangst expliciet in verband te brengen met een reële en externe, oorzakelijke problematiek, het is evenzeer belangrijk om het te beschouwen als een specifieke ervaring en niet als een algemene angststoornis. Een recente studie bracht namelijk aan het licht dat er geen aantoonbare relatie is tussen het ervaren van klimaatangst enerzijds, en een predispositie tot het ervaren van meer algemene, onderliggende of reeds bestaande angststoornissen anderzijds (Parmentier, et al., 2024). Met andere woorden, het ervaren van klimaatangst is geen gevolg van een andere problematiek noch van een algemeen ‘angstig zijn’ als intrinsiek onderdeel van iemands persoonlijkheid. Klimaatangst betreft een unieke en adaptieve emotionele reactie op (meer kennis over) de huidige milieu-uitdagingen.

Die specifieke ervaring kan zich evenwel uiten in een psychisch lijden. Onderzoek wees uit dat personen die blijken te geven van een groter bewustzijn over de negatieve effecten van klimaatverandering, over het algemeen meer negatieve gezondheidsindicatoren vertoonden, waaronder insomnia, minder subjectief welbevinden, functionele beperkingen, een terughoudendheid om kinderen te krijgen (Boluda-Verdú, Senent-Valero, Casas-Escolano, Matijasevich, & Pastor-Valero, 2022) en zelfs een verhoogd risico op depressie (Léger-Goodes, et al., 2022). Gebaseerd op de belangrijkste inzichten uit voorgaande onderzoeken over dit relatief nieuwe thema, publiceerden Brophy, Olson en Paul (2023) recent een overzichtsstudie over klimaatangst. Ze brachten de meest uitgesproken conclusies samen, en construeerden een nieuwe, meer omvattende definitie:

“Klimaatangst is een ervaring van bezorgdheid of zorgen van verschillende niveaus en voornamelijk negatieve emoties met betrekking tot de natuurlijke wereld, het menselijk leven en onzekerheid of angst over de toekomst, die al dan niet als leed worden ervaren. Klimaatangst kan leiden tot positief, neutraal of negatief milieugedrag. Het leed dat klimaatangst veroorzaakt, kan mild tot ernstig zijn, afwezig, alomtegenwoordig of fluctuerend, en kan zich uiten in symptomen van een angststoornis.

Klimaatangst is geen angst die verband houdt met natuurrampen of klimaatgerelateerde weersomstandigheden die als traumareacties kunnen worden gedefinieerd” (Brophy, Olson, & Paul, 2023, p. 658, eigen vertaling).

De definitie van Brophy, Olson en Paul biedt een zekere houvast, maar wijst tegelijk ook op de grote verscheidenheid aan gerelateerde gedragingen bij en mogelijke uitkomsten van klimaatangst. Heel wat auteurs beschrijven klimaatangst bijvoorbeeld als een ‘normale reactie’ die blijk geeft van het besef dat er een reële relatie bestaat tussen onze omgeving en onze (mentale) gezondheid, wat zelfs kan leiden tot constructieve omgangsmethoden, positieve gedragswijzigingen en zelfs klimaatgerelateerde actie (Benoit, Thomas, & Martin, 2021). Andere auteurs beklemtonen dan weer dat klimaatangst kan leiden tot pessimisme, cynisme en wanhoop, tot slechte gezondheidssuitkomsten en verhoogde stressniveaus, en tot een niet-constructieve omgangsmethode waarbij het klimaatprobleem wordt geminimaliseerd, gebagatelliseerd of zelfs genegeerd (Ojala, 2018). Volgens een internationale studie uit 2022, zou 21% van de respondentengroep – waaronder Belgen – dagelijks moeilijkheden ervaren gelieerd aan klimaatangst, waaronder zelfs niet kunnen gaan werken of problemen met socialiseren (Heeren, Mouguiama-Daouda, & Contreras, 2022).

Het is belangrijk hier dieper op in te gaan. Een studie van Kuthe en collega’s (2019) bekeek de cognitieve, affectieve en conatieve aspecten van klimaatbewustzijn bij jongeren tussen 13 en 16 jaar. Op basis van hun opvattingen differentieerden de onderzoekers vier groepen: bezorgde activisten (*the concerned activists*), liefdadigen (*the charitables*), verlamden (*the paralysed*) en ontkoppelden (*the disengaged*). Wat opvalt is dat de activistische jongeren samen met de verlamde jongeren de hoogste scores behaalden op de dimensie ‘persoonlijke bezorgdheid over klimaatverandering’ – een dimensie die we zouden we kunnen opvatten als een indicator van klimaatangst. Maar de wijze waarop ze omgingen met die bezorgdheid verschilde echter sterk. Waar de activisten zich bereidwillig toonden in het ondernemen van collectieve acties en in het stellen van klimaatvriendelijk gedrag, gaven de verlamde jongeren aan dat ze zich overrompeld voelden door het nieuws en door de potentiële gevaren, en dat ze zich daarbovenop afvroegen of gedragsverandering wel degelijk kan helpen. De studie concludeert zo dat angst of bezorgdheid omtrent het klimaat kunnen leiden tot verschillende reacties, en – zo kunnen we aannemen – ook tot verschillende effecten op het subjectief welbevinden en de mentale gezondheid van jongeren.

1.2. Jongeren als kwetsbare groep

De studie van Kuthe en collega’s vormt een relatieve uitzondering in de literatuur, in die zin dat klimaatangst tot nog toe vooral bij volwassenen werd onderzocht (Brophy, Olson, & Paul, 2023). Dit mag gerust als een tekortkoming worden gezien, zo onderstreept ook ander onderzoek (Coffey, Bhullar, Durkin, Islam, & Usher, 2021). Het overzichtsartikel van Brophy, Olson en Paul (2023) suggereerde namelijk dat net vooral kinderen en jongeren een specifiek kwetsbare groep vormen in deze context. Zij zouden, meer dan volwassenen, uitgesproken emotionele en psychologische gezondheidseffecten kunnen onderkennen als gevolg van een toenemend besef over klimaatverandering. Dit komt overeen met conclusies uit ander onderzoek naar levensgebeurtenissen (in het algemeen) bij jongeren, waarin wordt aangetoond dat stressvolle gebeurtenissen of ongunstige ervaringen die vroeg(er) in het leven plaatsvinden een grotere en zelfs blijvende impact kunnen hebben (Shiner, Allen, & Masten, 2017).

Een recent artikel in *The Lancet* toonde aan hoe omvattend dit probleem is bij deze groep (Hickman, et al., 2022). Bij 10.000 jongeren tussen 16 en 25 jaar werd gepolst naar hun gevoelens aangaande klimaatverandering, en naar hun opinie over de beleidsresponsen op klimaatverandering. Uit het onderzoek bleek dat 59% van de respondenten aangaf zeer tot extreem ongerust te zijn over klimaatverandering. Meer dan 84% gaf aan minstens vrij ongerust te zijn. Ruim 45% zei ook gevoelens te ervaren van angst, droefheid, machteloosheid, hulpeloosheid en schuld, en die gevoelens zouden hun dagelijkse leven en functioneren zelfs op negatieve wijze beïnvloeden. Ongeveer 75% gaf daarbovenop aan te denken dat de toekomst angst-aanjagend is, en 83% vond dat men heeft gefaald om de planeet beter te beschermen. Deze laatste bevinding is uitermate relevant gezien jongeren het langst zullen moeten leven met de gevolgen van de beslissingen die vandaag (niet) worden genomen. In die zin is de klimaatdreiging voor hen existentiëel (Grant, et al., 2025), en zijn maatregelen tegen klimaatverandering zo een kwestie van intergenerationele rechtvaardigheid (Wullenkord & Ojala, 2023).

Meerdere studies tonen aan dat ervaringen van stress en klimaatangst sterk correleren met het gevoel dat beleidsmakers onvoldoende verantwoordelijkheid nemen (Hickman, et al., 2022; Brophy, Olson, & Paul, 2023). De ongerustheid van jongeren hangt dus sterk samen met een ervaren gebrek aan reacties en maatregelen van de overheid om met klimaatverandering om te gaan. De bevrage-

de jongeren deelden niet enkel de perceptie dat het beleid inadequaats reageert op de problematieken, een groot deel gaf zelfs aan zich 'verraden te voelen' door de overheid. Deze correlatie tussen klimaatangst en ontevredenheid over de reactie van de overheid bleek voor te komen bij jongeren uit alle tien landen, vertegenwoordigd in de studie. Die ontevredenheid beïnvloedde zelfs hun dagelijks functioneren. De auteurs concluderen dat het falen van regeringen om adequaat te reageren op de klimaatcrisis zelfs een op zichzelf staande oorzaak zou kunnen vormen van de ervaren (klimaat)angst en stress. De studies beklemtonen daarom de noodzaak om de emotionele impact van klimaatverandering op jongeren verder te onderzoeken.

Al bij al geeft de literatuur aan dat er nog onvoldoende geweten is over hoe jongeren stress als gevolg van klimaatangst precies ervaren, hoe ze omgaan met die stress, en welke factoren en omgangsmechanismen met de stress(oren) verband houden. Deze mechanismen dienen dus meer nauwgezet in kaart te worden gebracht. Om verschillende redenen is het belangrijk specifiek te focussen op jongeren.

Ten eerste wordt vaak bericht dat zij het langst en het felst de gevolgen van klimaatverandering zullen ervaren. Zelfs onder verschillende scenario's van opwarming, zal de cumulatieve blootstelling aan hittegolven voor jongeren geboren vanaf 2000 veel hoger liggen dan voor personen geboren in 1960 (Grant, et al., 2025).

Ten tweede hebben jongeren, minder dan volwassenen, een rechtstreekse stem in beleidsvorming. Dit is zeker zo voor jongeren onder de 18, die nog niet stemgerechtigd zijn. Jongeren geven aan zich niet voldoende vertegenwoordigd of gehoord te voelen. Het is precies die bagatelisering van hun frustraties die de negatieve impact op hun mentale gezondheid mee versterkt.

Ten derde blijken de ervaringen van jongeren die zich herkennen in de term 'klimaatangst' tot nu toe nog sterk onderbelicht. Voorgaand onderzoek wees nochtans al uit dat jongeren zich over het algemeen beter bewust lijken te zijn van de potentiële impact van klimaatverandering dan volwassenen (Brophy, Olson, & Paul, 2023).

Ten vierde werd het thema klimaatangst tot dusver voornamelijk kwantitatief in kaart gebracht. We weten dat het in verband staat met de negatieve beoordeling van een reeks subjectieve welzijns- en mentale gezondheidsindicatoren, alsook met een algeheel verminderd vertrouwen

in politiek. Maar diepgaande, kwalitatieve benaderingen van 'klimaatangst' zijn eerder zeldzaam, en zeker in de Belgische context werd het thema voor zover wij weten nog niet vaak op deze wijze behandeld.

Een beter inzicht krijgen in de wijze waarop jongeren zelf klimaatangst ervaren, invullen en ermee omgaan is daarom een belangrijke doelstelling en de centrale focus van deze studie, die een antwoord wil bieden op de onderzoeksvraag: Hoe ervaren en percipiëren jongeren in België klimaatangst en hoe gaan ze ermee om?

2. Methode: semigestructureerde diepte-interviews

Om onze kennis over de ervaringen van jongeren met klimaatverandering en over de emoties die ze hierrond ervaren te vergroten, kozen we voor een kwalitatieve studie gebaseerd op semigestructureerde interviews. Een interview laat immers beter dan een vragenlijst toe om ervaringen en emoties te bevragen. Daarenboven laat een kwalitatief onderzoeksopzet toe om in de diepte te gaan en op die manier de verschillende emoties en verschijningsvormen van klimaatangst bij jongeren gedetailleerder in kaart te brengen.

2.1. Gegevensverzameling

In totaal zijn in de periode mei 2024 tot mei 2025, 21 jongeren geïnterviewd. De geselecteerde jongeren dienden zich te herkennen in de term klimaatangst, of een verregaande bezorgdheid of expliciete emoties ten aanzien van het klimaat te ervaren. De jongeren werden op verschillende manieren en op verschillende tijdstippen gecontacteerd. Een eerste groep Nederlandstalige deelnemers werd in het voorjaar van 2024 gerekruteerd in samenwerking met Kazou, de jongerenorganisatie van CM. Bij deze eerste selectieronde werden zes jongeren gerekruteerd die zelf aangaven actief bezig te zijn met klimaatverandering. In een tweede fase werden vijf jongeren gerekruteerd, via organisaties, maar ook aan de hand van de sneeuwbalmethode, waarbij jongeren gevraagd werden om de oproep tot deelname aan ons onderzoek verder te verspreiden. Deze interviews vonden plaats in het najaar van 2024.

De Franstalige interviews zijn uitgevoerd in het voorjaar van 2025. Jongeren werden persoonlijk aangesproken door gebruik te maken van de sneeuwbal methode en door contacten met organisaties die met jongeren werken (bijvoorbeeld Ocarina, culturele centra, enz.).

De deelnemers werden geïnformeerd over de doestellingen van het onderzoek en gaven hun geïnformeerde toestemming. Het uiteindelijke aantal respondenten werd bepaald op basis van het saturatieniveau: pas wanneer we geen nieuwe informatie meer haalden uit de interviews, besloten we genoeg data te hebben verzameld om betrouwbare conclusies te kunnen trekken.

2.2. Profiel van de respondenten

De leeftijd van de geïnterviewde respondenten – 8 mannen en 13 vrouwen – varieerde van 18 tot 24 jaar, met een gemiddelde van 21,5 jaar. Het merendeel is bezig met een tertiaire opleiding of heeft deze voltooid.

De Nederlandstalige respondenten waren afkomstig uit de provincies Antwerpen, Oost-Vlaanderen, West-Vlaanderen en Vlaams-Brabant en woonden overwegend in een niet-stedelijke context. De Franstalige respondenten waren grotendeels afkomstig uit het Brussels Hoofdstedelijk Gewest en enkele uit Waals-Brabant. Bij de respondenten uit Brussel waren ook een aantal jongeren met een migratieachtergrond.

2.3. Semigestructureerde diepte-interviews

De interviews vonden face-to-face plaats en werden afgenomen door drie onderzoekers van de CM-studiedienst. De Nederlandstalige interviews werden afgenomen via Teams, de Franstalige interviews werden overwegend live afgenomen. De interviews duurden gemiddeld een uur. Van alle interviews werd een video- of audio-opname gemaakt. Vervolgens werden de interviews volledig getranscribeerd door de onderzoekers, en in een volgende stap thematisch geanalyseerd (Braun & Clarke, 2021). Een thematische analyse is een methode binnen kwalitatief onderzoek waarbij men systematisch terugkerende thema's of patronen identificeert in tekstuele data, zoals semigestructureerde interviews. Deze methode, zoals beschreven door Braun en Clarke (2021), biedt een flexibele aanpak om inzichten te verkrijgen in ervaringen, opvattingen of gedragingen van respondenten. De thema's werden inductief afgeleid uit de interviews zelf.

2.4 Beperkingen

Deze studie heeft een aantal beperkingen. Zo moet er bij de interpretatie van de resultaten rekening gehouden worden met **een mogelijke selectie-bias**. In de eerste rekruteringsronde selecteerden we immers specifiek jongeren die aangaven actief bezig te zijn met het thema klimaatverandering. Ook bij de andere rekruteringsrondes is het waarschijnlijk dat jongeren die bezorgd zijn over het klimaat meer geneigd waren om deel te nemen in vergelijking met jongeren die geen of minder interesse hebben in het topic.

Omdat de interviews over een langere periode werden gespreid, kan de **actualiteit** invloed hebben gehad op de resultaten. Concreet denken we dan aan de verkiezingscampagne, de regeringsvorming en de aankondiging van bepaalde maatregelen door de huidige regering.

De manier van interviews afnemen was steeds face-to-face, maar de Franstalige interviews werden live afgenomen en de Nederlandstalige via Teams. De interviews werden afgenomen door drie onderzoekers, **een interviewer-bias** kan bijgevolg niet volledig uitgesloten worden. De onderzoekers overlegden evenwel frequent over zowel het verloop van de interviews als de verwerking ervan, waardoor dit risico deels werd opgevangen.

Ondanks deze beperkingen, draagt deze studie net omwille van haar kwalitatief karakter bij aan een leemte in de wetenschappelijke literatuur over klimaatangst en jongeren. Ze vergroot eveneens onze kennis over de situatie in België. In heel wat van de bestaande internationale onderzoeken rond klimaatangst en jongeren waren geen gegevens beschikbaar voor België.

3. Resultaten

3.1. Klimaatverandering door de bril van jongeren

Vooraleer we het in het interview hadden over klimaat-angst zelf, peilden we naar de ideeën en opinies rond klimaatverandering. We vroegen de jongeren wat zij hieronder begrepen, en hoe ze het thema zelf benaderden en invulden. Zo bleken de geïnterviewde jongeren, ten eerste, veel gedetailleerde informatie te etaleren over klimaatverandering en de negatieve gevolgen die het met zich meebrengt. De meesten gaven aan te beseffen dat klimaat op zichzelf een complex thema is, en dat klimaatverandering meer inhoudt dan louter een temperatuursopwarming. Naast droogte en hitte, hadden ze het ook over het verdwijnen van bossen en ecosystemen, een verlies aan biodiversiteit of de overbevissing van de oceanen.

Ten tweede waren alle jongeren het erover eens dat **menselijke activiteiten aan de grondslag** liggen van wat we vandaag klimaatverandering noemen: de overconsumptie van fossiele brandstoffen, het vliegtuig nemen, vlees eten, confectiekleding, snelle ketens, bomen kappen, schoenen kopen die aan de andere kant van de wereld zijn gemaakt, samengevat *“door op een grote voetafdruk te leven, en te veel te verbruiken”* of door *“de economie die heel hard draait voor ons luxeleventje.”*²

Veel jongeren gaven aan te weten dat klimatologische veranderingen altijd hebben bestaan, maar dat de disruptie – en vooral de snelheid daarvan – die we vandaag observeren niet kan begrepen worden zonder menselijke activiteiten actief mee in beschouwing te nemen. Uit de resultaten bleek eveneens een relatieve consensus te bestaan over het feit dat de veranderende processen niet zozeer een ramp zijn voor de aarde als zodanig, maar dat we de aarde als leefbare habitat voor onszelf ernstig verstoren. Eén respondent-e zei dat *“we het in feite gewoon voor onszelf aan het verpesten zijn.”* Om die reden vonden sommigen ‘klimaatverandering’ een nogal eufemistische term: *“Er is altijd verandering geweest, natuurlijk. Het is een cyclisch iets. Maar het gaat nu zo snel, aan zo’n tempo, dat het niet anders kan dan dat wij daar een grote rol in spelen en daar maak ik mij dan als jonge mens wel zorgen om, ja.”*

Een gebrek aan verbinding met de natuur werd vaak vermeld, waardoor we *“een systeem saboteren dat ons net in leven houdt.”* Anderen vonden het te beperkend om louter naar de omgang met de natuur te kijken. *“Als ik ecologie hoor, hoor ik ook sociale rechtvaardigheid. Dat kan te maken hebben met economie, met hoe we consumeren. Ik denk dat het heel breed is.”* Een deel van de jongeren associeert deze oorzakelijke menselijke activiteiten nadrukkelijk met **bredere systemische structuren**. Een aantal had het over de **Industriële Revolutie** en de daaraan verbonden productieprocessen en het massale gebruik van fossiele brandstoffen. Anderen benoemden moderne **kapitalistische ideologieën** en onze **consumptiecultuur op industriële schaal**. Klimaatverandering is niet zomaar iets dat toevallig is ontstaan, zeggen ze. Het is een integraal onderdeel van een breder geheel aan omgangsvormen met elkaar en met onze omgeving die ze als kwalijk beschouwen.

De woorden ‘(hyper)kapitalisme’ en ‘(hyper)individualisme’ kwamen meermaals naar voren, en wijzen enerzijds op overkoepelende systemische en culturele aspecten, maar anderzijds en tegelijkertijd hebben ze tevens betrekking op zeer persoonlijke (levensstijl)factoren. *“Er zijn ook mensen die ervoor kiezen om hun ogen te sluiten, omdat het in feite een beetje cognitieve dissonantie veroorzaakt ten opzichte van alle modellen die we altijd moeten volgen, om jezelf te verheffen en geld te verdienen. Tegelijkertijd is er een steeds grotere druk omdat alles steeds duurder wordt. Ik denk dat ik die mensen bijna begrijp die besluiten om in ontkenning te blijven, omdat er iets in de hersenen is dat het anders ingewikkeld maakt, dat het anders vastloopt.”*

3.2. Kennis- en informatievergaring

3.2.1. Informatiebronnen voor jongeren

Vooraleer we het hadden over ervaringen van klimaat-angst, polsten we naar de manier waarop de respondenten aan hun informatie over klimaatverandering komen. Twee informatiebronnen bleken essentieel in de bredere vorming van hun kennis.

2. Zinnen in het cursief betreffen letterlijke uitspraken en citaten van de respondenten.

Ten eerste speelt **onderwijs** een grote rol. Vooral het vak aardrijkskunde in het secundair onderwijs kwam enkele keren terug als de plek bij uitstek waar ze **voor het eerst op formele wijze geïnformeerd** werden over het thema, bijvoorbeeld via sprekers die informatie gaven over recycleren en sorteren, of aan de hand van educatieve spelletjes die de complexiteit van klimaat en klimaatverandering bevattelijk probeerden mee te geven. Tegelijk bleek uit de resultaten dat de aandacht voor het thema op de middelbare school al bij al vrij beperkt was en (sterk) afhankelijk van de interesse van de leerkracht. Opvallend is het vermoeden van sommigen dat het thema voornamelijk werd besproken vanwege de **nieuws waarde en relevantie** ervan in die periode: leerkrachten konden bijna niet anders dan het te bespreken. De klimaatmarsen speelden daarin volgens hen een grote rol.

Naast de school bleken, **ten tweede**, voor velen ook de **mediabronnen** belangrijk. Uit de literatuurstudie kwam al naar voren dat deze een actieve rol spelen in de nieuwsgaring rond klimaatverandering (Brophy, Olson, & Paul, 2023). Dit wordt bevestigd in onze interviews. Een aanzienlijk deel van de jongeren gaf aan dat de traditionele media, en dan meer specifiek *mainstream kranten of de televisiejournals*, een belangrijke bron van informatie zijn. Toch vonden heel wat jongeren dat er in deze media al bij al te weinig aandacht is voor klimaatverandering. Velen gaven aan het gevoel te hebben dat de **aandacht vandaag sterk is afgenomen** ten opzichte van enkele jaren geleden, wat ze als een negatieve evolutie bestempelen. Wanneer het thema toch belicht wordt, is de voorstelling ervan vaak te optimistisch, vonden ze. In andere gevallen worden het probleem en de mogelijke gevolgen ervan geminimaliseerd of verbloemd.

3.2.2. Omgang met media

Zelfbescherming tegen te veel negativiteit

Belangrijk om te vermelden is de wijze waarop jongeren doorgaans **media consumeren**. Dat gebeurt veelal via de **sociale mediakanalen** van de respectievelijke nieuwsbronnen, en niet langer via gedrukte kranten of het televisiescherm. Dat heeft als gevolg dat ze niet alleen worden blootgesteld aan de mediaberichten zelf, maar ook aan de reacties op deze berichten. Een deel van de jongeren gaf aan zich te storen aan **ontkennende of negatieve reacties op sociale mediaberichten** over klimaatverandering. Bij sommigen speelde dit hen zelfs dermate parten, dat ze er de voorkeur aan gaven bepaalde sociale mediakanalen niet langer te gebruiken.

Eén respondent vertelde daarom voorstander te zijn van nieuwspublicaties op sociale media zonder een *comment section*, omdat deze niet bijdraagt aan een betere beeldvorming maar integendeel aan verdere polarisatie.

Daarnaast gaven de respondenten nog te kennen dat ze, **uit zelfbescherming**, nieuws over klimaatverandering sporadisch bewust trachten te mijden of sommige berichten niet te lezen om zo niet al te vaak, of niet constant, geconfronteerd te worden met **te veel (negatief) nieuws** over de problematiek. Het geeft aan dat de impact van het nieuws over klimaatverandering, alsook ontkennende of wegwuivende reacties van anderen daarop, wel degelijk een invloed hebben op hun welbevinden: *“Ik denk dat ik me nu behoorlijk bewust ben van de ernst van de situatie, maar dat ik, om een enigszins positief leven te leiden, informatie een beetje vermijd. Ik ben me er behoorlijk van bewust dat ik mezelf er niet dagelijks hoeft aan te herinneren dat het allemaal klote is.”*

Factchecking en fake news

Uit de interviews blijkt heel wat **bezorgdheid** over de **correctheid en betrouwbaarheid van informatie**. Dit geldt minder voor de traditionele media, maar vooral voor minder gekende informatiebronnen die ze via sociale media tegenkomen. Precies omdat ze via sociale media op de hoogte blijven van wat er in de wereld gebeurt, geven ze aan te willen oppassen om geen nepnieuws te consumeren. Paradoxaal genoeg leidt de toename van *fake news* ertoe dat heel wat jongeren sociale media vermijden.

Jongeren zijn er zich dus wel degelijk van bewust dat er veel *fake news* circuleert en dat de polarisatie rond verschillende thema's, waaronder klimaatverandering, hierdoor toeneemt. Dit heeft eveneens invloed op de klimaatberichtgeving in de media en de reacties erop, zo gaven ze aan. Daarom proberen ze **zelf manieren te zoeken om de betrouwbaarheid** van bijkomende informatie – dat wil zeggen: informatie die ze verkrijgen via niet-klassieke mediabronnen – **na te gaan**. Dit doen ze door bijkomende (wetenschappelijke) informatiebronnen te raadplegen of zich te richten tot bronnen die ze als betrouwbaar beschouwen, zoals de publieke omroep, kwaliteitskranten, of vaak ook vrienden of kennissen met een goede reputatie en aangetoonde kennis van zaken.

3.3. Definitie van klimaatangst

3.3.1. Over angst

Een belangrijk onderdeel van onze interviews was erop gericht om met de jongeren te praten over hun eigen definitie van klimaatangst. We vroegen wat het woord voor hen betekent en inhoudt, en op welke wijze(n) klimaatangst zich bij hen concreet manifesteert.

Een eerste en belangrijke vaststelling in deze context is dat een aanzienlijk deel van de jongeren aangaf zich enerzijds wel te herkennen in de term en haar connotaties, maar dat ze anderzijds de focus op het luikje *angst* niet geheel correct vonden, althans niet in de klassieke betekenis van dat woord. **De jongeren gaven aan dat hun ervaringen veel meer omvatten dan louter 'angst':** *"Het woordje angst vind ik een beetje misplaatst. (...) Want het is niet dat je niet rationeel [bent]... Of niet aan een oplossing kan werken."* Een andere respondent was *"persoonlijk niet zo'n fan van het begrip, want dat heeft zo een negatieve connotatie, heb ik het gevoel."*

Hoewel louter de term 'angst' de lading niet dekt, bleek dat **angst, bezorgdheid of ongerustheid** absoluut wel **kern-elementen** zijn van hun ervaringen. De **mate waarin** deze gevoelens hun psychisch welbevinden treffen, **verschilde echter**. Bij sommigen was klimaatangst slechts sluimerend aanwezig: *"Ik denk dat het een plaats inneemt in mijn leven, maar minder dan bij sommige mensen in mijn omgeving. (...) Het is er, het is er eigenlijk altijd, maar ik weet dat het niet iets is dat me zal belemmeren, iets waar ik letterlijk angstig van word."*

Anderen rapporteerden over een **meer expliciete ervaring**. *"Ik denk daar wel redelijk vaak aan (...), en dan denk je automatisch wel van, wat gaat dit nog allemaal geven? Ja, dus, dan zit er automatisch wel angst in."* Een respondent sprak in deze context over een 'generatiegebonden' angst: *"Ik ben altijd met een zekere angst hiervoor opgegroeid. Ik denk dat het een generatiegebonden angst is. Ik geloof dat we ermee geboren zijn, omdat we er al van kinds af aan over horen praten. Maar ik denk dat het met-tertijd erger wordt, omdat ik het gevoel heb dat we ons ervan bewust zijn, dat we in een soort ontkenning leven, ons bewust zijn van wat er kan gebeuren, wat er gaat gebeuren, maar omdat het er nu nog niet is, omdat het ons nu nog niet raakt, omdat we een variabele mate van empathie hebben, is er ontkenning."*

In een laatste categorie ging het zelfs om een **totale functioneringsblokkade door de gerelateerde stress**. De jongeren vertelden dat ze zich 'geblokkeerd' voelden, met een onvermogen om zich te concentreren of te studeren. De afwezigheid van een toekomstperspectief wierp een schaduw over alles: *"Het bepaalt hoe ik mezelf zie in een gezin, het bepaalt hoe ik mezelf zie in een baan die ik later ga uitoefenen, het bepaalt ook hoe ik ga leven. Heeft het nog zin om een huis te kopen om alleen met je gezin te wonen? Heeft het überhaupt nog zin om ergens te wonen of moeten we weer nomaden worden omdat er elke keer weer problemen zullen zijn die misschien te maken hebben met de klimaatverandering?"*

3.3.2. Meer dan angst

Naast dit kernelement van **ongerustheid en bezorgdheid**, gaven de respondenten expliciet aan dat ze in het licht van de klimaatverandering en de berichtgeving erover **een brede waaier van bijkomende emoties** ervaren: **verdriet, tristesse, woede, kwaadheid, frustratie, verbijstering, machteloosheid, onzekerheid, verslagenheid, en fatalisme** werden zowel impliciet als expliciet meermaals geuit. Deze vernoemde gevoelens komen sterk overeen met de literatuur (Hickman, et al., 2022).

Wanneer de respondenten dieper ingingen op het 'waarom' achter deze ervaren emoties, komen drie patronen van associaties naar voren. Hoewel deze associaties nauw met elkaar verbonden zijn, kunnen we ze wel van elkaar differentiëren omdat ze net enkele andere nuances en klemtonen leggen. **Ten eerste** gaat het om een **angst voor disruptie** van onze (natuurlijke) leefomgeving. In essentie gaat het hier over leefbaarheid. Jongeren vragen zich af in hoeverre onze habitat en natuurlijke stabiliteit verstoord gaan worden, in welke mate het als mens nog mogelijk wordt om binnen die disbalans een normaal leven te leiden, of als mens überhaupt te kunnen blijven leven. Er wordt verwezen naar rampscenario's, zoals de waterbom in de Vesdervallei in 2021, of naar de mogelijke gevolgen van de vernietiging van ecosystemen op bijvoorbeeld drinkbaar water en zuurstof.

Respondenten voelden zich ten aanzien van deze prognoses *"machteloos als jongere"* en vroegen zich af hoe het zal *"zijn als het nog erger wordt?"* Uit de resultaten bleek ook een zeker risico van fatalisme: *"Minder bomen, minder zuurstof. Allez, wie weet is de wereld er binnen 10 jaar niet meer. En dan is dat iets om af te vragen. De vraag van, heeft het dan [nog] wel zin?"*

Een **tweede** cluster van reflecties gaat over **schrik voor de maatschappelijke gevolgen** van klimaatverandering, bijvoorbeeld onder de vorm van een tekort aan voedselvoorraden of klimaatmigratie: *“Ik denk aan migratie, ja, maar ook dat wij zelf een beetje meer naar het binnenland gaan moeten wonen door de zeespiegel.”* Daarnaast hadden respondenten het ook over economische (*“ik denk dat alles veel duurder gaat worden”*) en sociale consequenties: *“We verliezen niet allemaal op dezelfde manier. Wat sociale zekerheid betreft, heb ik altijd een beetje het gevoel dat ik in 2050 of zo niet meer zal kunnen rekenen op structureren zoals de mutualiteit, pensioenen en dergelijke. Dat hangt ook samen met die angsten.”* Tot slot werd verder vaak verwezen naar een toenemende kans op oorlogen of conflicten als gevolg van klimaatverandering.

Ten derde verwezen jongeren naar een grote **onzekerheid over de toekomst** in het algemeen. Aangezien het niet te voorspellen valt op welke wijze en in welke mate de gevolgen van klimaatverandering hen zullen treffen, is het voor velen ook moeilijk om zichzelf in de toekomst te projecteren. Dit ging gepaard met een gevoel van stuurloosheid en zinloosheid: *“Er is de laatste jaren zoveel dat zodanig hard aan het veranderen is, dat al onze huidige modellen niet meer accuraat kunnen voorspellen. En dat is misschien wel de grootste, ja, in de dingen van angst, misschien wel, die onwetendheid of zo. Van, oké, hoe gaat het nu nog veranderen? En wat gaat er daar nog binnen 10, 20 jaar aan te doen zijn of zo?”* Er werd expliciet gesteld *“dat dit ook een impact heeft op je mentale gezondheid, omdat het moeilijk is om je een beeld te vormen van de toekomst.”* Wat tot slot in deze context eveneens naar voren kwam, was de uitgesproken twijfel bij sommigen om een gezin te stichten: *“Daar heb ik al vaak over nagedacht. Dat ik geen kinderen op deze planeet wil zetten (...) als je vooraf al weet dat het zo slecht gesteld is.”*

3.4. Associatie met politiek

Bij nagenoeg elke respondent-e was er een grote ontevredenheid omdat er zo weinig lijkt te gebeuren om klimaatverandering op een structurele manier tegen te gaan. Domeinen als mobiliteit of industrie werden af en toe vermeld, maar het is vooral **politiek en beleid** dat door de jongeren werd gepercipieerd als cruciaal in deze context. Daar ligt volgens hen de sleutel om beslissingen door te voeren die de spelregels voor andere belangrijke domeinen – zoals industrie of mobiliteit – kunnen verduurzamen.

Desondanks blijkt er volgens de respondenten een **onvermogen dan wel onwil** om politiek verregaand te handelen.

De gepercipieerde politieke inactiviteit omtrent klimaatverandering ging vaak gepaard met gevoelens van **spijt, onbegrip en woede**. We differentiëren drie verschillende frustraties in deze context. Ten eerste is er het gevoel dat er op dit belangrijke terrein **weinig tot niets gebeurt** om het probleem ten gronde aan te pakken, wat in scherp contrast staat met de *sense of urgency* die de jongeren zelf ervaren. Ten tweede hebben ze het gevoel dat er **niet naar jongeren wordt geluisterd**, ondanks het sterke signaal dat ze uitstuurden, bijvoorbeeld met de klimaatmarsen. Dat gevoel van niet gehoord te worden, ten derde, is op zijn beurt nefast voor het engagement, de relatie met en het **vertrouwen in de politiek**.

3.4.1. Frustratie wegens het niet-handelen van de politiek

In de interviews kwamen heel wat frustratie en onbegrip naar boven over het getalm van politici om de nodige acties rond klimaatverandering te ondernemen. Dit zorgt voor verschillende negatieve gevoelens. Jongeren geven aan zich hierover op te winden, ten einde raad te zijn, en een gevoel van hopeloosheid te hebben. Deze **frustratie over een niet-handelen** bleek zeer breed gedeeld en kwam in nagenoeg elk interview duidelijk naar voren. Het bleek zelfs een integraal onderdeel van de definitie van ‘klimaatangst’: *“Die ‘angst’ in klimaatangst, dat... ja, dat schept niet het volledige gevoel of zo. Want er is niet alleen angst van ‘oh, het gaat allemaal veranderen’, het is ook van, ‘jullie wisten allemaal wat er was en toch gebeurt er niks’.”*

De jongeren verwezen naar een *“gelatenheid (...) door de mensen die het toch zouden moeten aanpakken.”* Dit sentiment ging vaak gepaard met een uiting van wanhoop: *“Waarom doet er precies niemand iets aan? (...) Welke logica zit erachter dat je dan kunt beslissen om er niks aan te doen?”* De respondenten koppelen het gepercipieerde non-beleid rond klimaat vaak aan de wetenschappelijke kennis die er nochtans is: *“Alleen wordt er niet veel mee gedaan door de mensen die er iets aan zouden moeten doen. En dat geldt in principe eigenlijk voor iedereen die zijn individuele verantwoordelijkheid niet neemt, maar die is voor politieke leiders wel groter dan voor de gewone burger.”*

In deze context bleek dat de respondenten door dit politiek niet-handelen gedemotiveerd raken om zelf individuele verantwoordelijkheid te nemen: *“Ik ben eigenlijk ten einde raad over wat ik nog allemaal alleen... wat ik persoonlijk nog kan doen. Zoals ik al zei, ja, uiteraard sorteert ik, uiteraard ga ik niet meer met de auto. Ik heb zelfs geen auto meer. **Wat kan ik nog doen? Zonder steun van de politiek?** Ik kijk echt naar hen, van, oké, wat gaat er nu gebeuren?”* Het viel voor vele jongeren ook niet te rijmen met het belang van de problematiek die ze in hun eigen sociale context opmerken: *“Als je mensen vraagt of ecologie een prioriteit is, zeggen ze over het algemeen ‘ja’. Tenminste, dat is mijn indruk, ze antwoorden dan toch wel ‘ja’. Maar ondertussen zien we daar niets van terug, eerst niet in de stembussen en daarna, als de verkiezingen voorbij zijn, zien we dat het helemaal geen prioriteit is. Waarom is er zo’n grote kloof tussen wat we constateren en wat we doen?”*

3.4.2. Frustratie wegens het niet gehoord worden als jongere

Uit de resultaten bleek eveneens een uitgesproken **frustratie** omdat er **niet naar jongeren wordt geluisterd**. Een deel van de respondenten liep mee op één of meerdere klimaatmars(en), heel wat anderen deden dit nog niet, maar gaven aan het wel te doen als er opnieuw een mars zou georganiseerd worden. En zelfs de respondenten die niet meeliepen en het ook niet meteen zouden doen, verwezen wel naar de klimaatmarsen als een duidelijk signaal. Het feit dat dit zich niet echt vertaald lijkt te hebben in verregaande beleidsmaatregelen, vatten de meesten op als een duidelijke aanwijzing dat er in praktijk niet echt naar hen wordt geluisterd. Velen uitten het gevoel dat ze *“niet meer konden doen”* dan hun stem laten horen, en voelen zich *“niet gerepresenteerd door de politiek hierdoor.”*

Het gevoel niet gehoord te worden was bovendien niet louter een gevoel van persoonlijke afwijzing, maar werd gekaderd in een soort **intergenerationele kloof**: *“Ik vind absoluut niet dat er genoeg geluisterd wordt naar jongeren. Ze worden altijd omschreven als de toekomst van de wereld, door politici, maar er wordt zeer weinig onderzoek gedaan naar de visies van jongeren.”* Een respondent vertelde zelfs op te merken dat *“er vanuit veel studiegenoten een heel sterk gevoel van onmacht heerst ten aanzien van de politiek eerder dan ten aanzien van het klimaat.”*

3.4.3. Wantrouwen in de politiek

Het gebrek aan politieke daadkracht, de gepercipieerde onwil om klimaatverandering ernstig te nemen, en het gevoel dat het signaal van jongeren – via de klimaatmarsen – genegeerd leek te worden, blijkt bij heel wat respondenten eveneens gevolgen te hebben voor hun vertrouwen in de politiek. Het grootste deel van hen zegt dat hun **vertrouwen in de politiek erg laag** is, of spreekt zelfs over een **manifest wantrouwen in de politiek**. Sommigen gaven dit expliciet aan, anderen meer impliciet, bijvoorbeeld door de bewering dat politici andere belangen lijken na te streven dan het welzijn van de samenleving en haar burgers of de planeet. Al drukken sommigen de hoop uit *“dat er ooit mensen zullen zijn die bewust genoeg zijn om iets te veranderen.”*

Uit de resultaten bleek niet alleen een sterk aanvoelen dat politici **“andere prioriteiten”** hebben, maar ook dat ze **“de economie boven de planeet zetten”**, en dat *“in ons land de economische groei nog altijd als belangrijker wordt gezien dan de ecologische toestand”* en *“dan onze sociale situatie, zoals armoede en zo.”* Jongeren geven ook aan te weten waarom: *“Maar ja, vooral het geld, want daar is het op korte termijn veel makkelijker om winst uit te halen (...) Ik vertrouw niet dat ze het beste met ons voorhebben.”* Tevens werden electorale belangen aangestipt: *“Ik denk dat veel politici geen beslissingen durven maken doordat ze denken dat dat negatieve effecten gaat geven voor hen, dat ze aanhangers gaan verliezen of zo.”*

Voor de respondenten bleken die vermeende beweegredenen haaks te staan op de noden van vandaag: *“Je weet dat [het klimaat verandert] en je beslist dan toch om het compleet tegenstrijdige te kiezen, omdat daar dan vaak, alle in politiek, dan ook geld en belangen mee gemoeid zitten. En dat is dan zo een beetje van, ja, die angst, wanneer gaan ze wakker worden? Als het te laat is zo?”* In de interviews stelden sommige jongeren dat ze daarom blanco stemden, of zouden stemmen: *“We leven in een democratie, dus ik moet wel ja zeggen [ik heb vertrouwen in de politiek]. Maar eigenlijk niet. Dat zien we duidelijk en daarom zijn er ook steeds meer jongeren die blanco stemmen, gewoon omdat we geen vertrouwen meer hebben in de politiek van de regering.”*

3.5. Omgangsmethoden

In de gesprekken met de jongeren ging het eveneens over de verschillende manieren waarop ze met hun gevoelens van klimaatangst proberen om te gaan. Ondanks de melding door een aantal jongeren van periodes van invaliderende klimaatangst of zelfs terugtrekking, waarin de toestand van de wereld zoveel twijfel en verwarring met zich meebrengt dat handelen onmogelijk wordt (zie ook 3.3), blijken niets doen en gewoon toekijken voor de meesten geen optie. In eerste instantie trachten de jongeren **zich te richten** op de onderliggende reden voor hun klimaatangst, met name de **klimaatverandering** zelf en haar oorzaken en uitdagingen. We noemen deze omgangsmethode de **pragmatische aanpak**.

Dit concretiseert zich aanvankelijk in twee vormen van actie. Enerzijds proberen ze **individueel actie** te ondernemen. We zien dat een aantal jongeren daarnaast op verschillende manieren **collectief iets op gang** probeert te brengen. Vanuit een rationeel oogpunt beschrijven de jongeren deze collectieve aanpak vanuit het besef dat individuen alleen het tij niet kunnen keren. Maar opvallend is dat er ook een sterke emotionele dimensie aan verbonden is. Jongeren geven aan dat collectieve acties, zoals bijvoorbeeld de klimaatmarsen, energie, steun, troost en hoop genereren. Meer nog, een aantal jongeren gaf aan ook omwille van deze reden connectie met anderen op te zoeken. We noemen deze omgangsmethode **emotionele verzorging**.

3.5.1. De pragmatische aanpak: individuele acties

De meeste van de geïnterviewde jongeren dragen individueel hun steentje bij om de klimaatverandering te milderen en zo een meer duurzame wereld te creëren. Het gaat om zeer uiteenlopende kleine en persoonlijke acties die de milieu- of klimaatimpact kunnen verkleinen: gaan de van geen of minder vlees eten, vaker fietsen en het openbaar vervoer gebruiken, milieuvriendelijk reizen, tot tweedehands kleding of meubels kopen. De drijfveer is om **het minimum dat op individueel niveau kan gedaan worden, ook daadwerkelijk toe te passen**: *“Je kunt niet gemotiveerd zijn en de dingen echt willen veranderen en dan niet zelf kleine dingen implementeren in uw leven. Dat gaat hand in hand voor mij, zo wil ik leven, dat gaat automatisch.”* De overtuiging dat individuele keuzes, hoe klein ook, belangrijk zijn, bleek sterk uit de resultaten. En daar was vaak ook een **moreel-ethische dimensie** aan gekoppeld, zoals bijvoorbeeld de keuze om een vegetarisch dieet te volgen.

Velen koppelen op die manier de systemische oorzaken, zoals de vleesindustrie of overbevissing met een **verantwoordelijkheid die via individueel gedrag** kan genomen worden: *“Ja, het [de oorzaak] is kapitalisme, maar dat kan ook verdwijnen als mensen bepaalde dingen niet meer kopen.”* Uit de resultaten kwam eensgezindheid naar voren over de idee dat *“beide nodig [zijn], individuele en collectieve acties. Want als ik zelf geen goed voorbeeld geef, hoe kan ik dan van anderen verlangen dat ze iets doen?”* Dit argument werd niet alleen gebruikt naar andere mensen toe, maar tevens naar de industrie en politiek: *“Ik probeer eigenlijk zelf het goede voorbeeld te geven, al heb je mensen die zeggen, ja, wij als individu kunnen daar toch niks aan doen. Dat zijn toch de grote bedrijven en zo.”*

De respondenten benadrukken dus het belang om individuele verantwoordelijkheid te nemen, en ze halen hier ook een zekere voldoening uit. Maar **terzelfdertijd** zijn er **impliciete dan wel uitgesproken twijfels** over de uiteindelijke en reële impact van individuele acties. Deze omgangsmethode, hoewel als positief en zelfs noodzakelijk ervaren door de meesten, wordt tegelijkertijd als onvoldoende bevonden om echt een wezenlijk verschil te kunnen maken. Hier speelt eveneens een uitgesproken gevoel van machteloosheid: *“Ik denk ook dat als het niet collectief geregeld wordt, op dat niveau, dat er sowieso gevolgen gaan zijn. Ondanks als we individueel onze verantwoordelijkheid zouden pakken.”*

De resultaten tonen zo een consensus aan over de idee dat *“individuele acties uiteindelijk niet evenveel effect hebben als collectieve acties”*, gestuwd vanuit de overtuiging dat *“als we echte verandering willen, moet dat op politiek niveau [gebeuren].”* Sommigen gaven in deze context ook aan dat ze de **klemtoon op individuele gedragswijzigingen als misplaatst, zelfs vervelend**, ervoeren: *“Zelfs als alle arme mensen individueel zouden handelen, zou het nog steeds een puinhoop zijn, omdat er altijd grote multinationals of grote industrieën zijn die enorm vervuilen.”*

3.5.2. De pragmatische aanpak: collectieve acties

Ondanks de vele individuele initiatieven, maakten de respondenten duidelijk dat **actie vooral op collectieve schaal moet plaatsvinden om effectief te zijn**. Daarom proberen de meesten ook een impact uit te oefenen op hun omgeving. De noodzaak om positief te stimuleren of om op een hoopvolle manier geïnspireerd te worden, kwamen in deze context vaak naar boven.

De teleurstelling over het gebrek aan politieke actie zorgt ervoor dat jongeren zich willen concentreren op acties die meer binnen hun bereik liggen: *“Dus dan denk ik, beter lokaal proberen. Mijn eigen kring een beetje bewuster maken. En hopen dat zij dat dan bij hun kringen doen om dan zo, ja, meerdere mensen aan te spreken.”*

Hoewel deze benadering een idealistische dimensie kent, is de insteek vaak ook opvallend pragmatisch van aard: *“Ik kan niet controleren wat de rest van de wereld doet, maar ik kan wel proberen een invloed uit te oefenen op mijn omgeving om het anders aan te pakken.”* Die invloed werd uitgeoefend op verschillende manieren, bijvoorbeeld door het bewustzijn bij anderen te vergroten, vrienden te overtuigen, manifestaties bij te wonen, in de jeugd- dan wel studentenraad te zetelen, of door organisaties of acties op poten te zetten.

Vaak vermeld in deze context was de **noodzaak om positieve voorbeelden te hebben**: *“Ik heb wel vrienden die dan zeggen van, ja, ‘dat [nieuws over klimaat] is alleen maar negatief, zo catastrofaal, en ik vind dat niet tof. Ik ben daar niks mee, dat is niet leuk’. En dan denk ik, ja, dat is inderdaad wel zo, er zouden ook, ja, meer oplossingen in de kijker kunnen komen of van ‘dat kunnen we doen’ en de mensen op die manier motiveren. Zo van, daar willen we naartoe. (...) Ik merk het bij mezelf ook wel, en dan heb ik zo op Instagram een account dat zo allemaal dingen deelt van positieve veranderingen, of zo posts met hoop, en dat vind ik gewoon heel leuk, want dat heeft zo die positiviteit van, ah, kijk, dat is wel veranderd.”*

3.5.3. Emotionele verzorging: steun en hoop via connectie en collectieve actie

Een opvallend verschil tussen de individuele gedragingen en (het benadrukken van het belang van) **collectieve actie**, is dat de eerste omgangsvorm gepaard gaat met twijfels over het nut ervan en met gevoelens van machteloosheid, terwijl de tweede vaak vergezeld gaat met **expliciete uitingen van hoop, energie en positiviteit**. Vele jongeren geven aan **emotionele en psychische steun** te ondervinden wanneer ze connectie zoeken met anderen, via het delen van gevoelens of ideeën, of wanneer ze collectief actie ondernemen. Wie aangeeft de eigen bezorgdheden rond klimaatverandering te kunnen omzetten naar een gesprek of een concrete actie met anderen, getuigt ook steeds over uitgesproken positieve ervaringen.

Voornamelijk de klimaatmarsen bleken een sterk positief effect te hebben gehad op het subjectieve welbevinden van de respondenten. Het bracht gevoelens van samen-horigheid en solidariteit met zich mee: *“Het was een unieke ervaring. (...) Ik vond de sfeer die daar hing echt heel fijn. Je ziet iedereen, alle, is daar bezig met iets. Ze willen het beter maken. Maar iedereen is ook wel plezier aan het maken. (...) Als ik eraan terugdenk hoeveel mensen dat er waren, dat deed me wel iets. En ook, als mensen met een microfoon je toespreken van ‘we moeten dit of dat doen’, ja da’s echt overweldigend. Er zijn zoveel mensen die diezelfde ideeën hebben en je loopt dan samen, ja, dat heeft echt een impact, dat er echt mensen zijn die denken, van... Misschien moeten we toch iets veranderen (...). Want ook, het is vrijwillig hé. Je moet niet komen. Maar er zijn zoveel mensen die wel gewoon komen, dat betekent dat velen willen dat er iets verandert.”*

Het gevoel samen te komen *“met gelijkgezinden”* met *“eenzelfde doel”*, bleek dus een positieve energie te genereren die nog lang nazinderde. Dat was niet enkel het geval bij de klimaatmarsen, maar ook bij andere initiatieven die een collectief op de been brachten en een samen-horigheidsgevoel wisten te creëren: *“met jongeren die een klimaatbetoging organiseerden, [kwamen we samen] in een auditorium, we konden niets zeggen, maar iedereen had tranen in de ogen, het was geen angst maar iets anders, een enorme gedeelde emotie. Dat is iets wat ik gewoon niet kan vergeten, het had een groot effect om zoveel jongeren samen te brengen die zich daar zorgen over maken.”*

Verbinding zoeken door met elkaar te spreken bleek evenzeer belangrijk. Met anderen praten en het delen van ideeën, hoop, maar ook frustraties, biedt steun en geruststelling op momenten dat men zich anders alleen zou kunnen voelen. Enkele jongeren noemden *“met zoveel mogelijk mensen erover spreken”* zelfs de ultieme manier om klimaatangst tegen te gaan, zelfs wanneer die communicatie louter virtueel is. Voor sommigen was het gevoel van verbinding zelfs cruciaal om gezond en gelukkig te blijven: *“Ik denk wel van, als ik het gevoel zou hebben dat ik dit allemaal alleen deed, dan zou ik het al lang... dan gaat niemand dat kunnen lang volhouden, denk ik. Omdat dat gewoon iets is wat je niet alleen kunt. Als je dan niet de steun hebt van de rest, dan... Elke keer zo dat die motivatie en dat enthousiasme gedeeld is, dan, ja, da’s nodig.”*

4. Bespreking van de resultaten

Klimaatangst blijkt duidelijk **meer** te omvatten **dan louter 'angst'** voor een veranderend klimaat. Uit onze studie blijkt dat angst, bezorgdheid of ongerustheid zeker kern-elementen zijn van de ervaring die we klimaatangst noemen, maar dat het tegelijkertijd niet de hele lading van de ervaring dekt. De jongeren in onze studie uitten ook hun verdriet, tristesse, woede, kwaadheid, frustratie, machteloosheid, onzekerheid, verslagenheid, en fatalisme – een waaier aan emoties die sterk overeenkomt met andere beschrijvingen in de literatuur (Hickman, et al., 2022). Als we dieper ingaan op het waarom van deze emoties, onderscheiden we drie clusters van gevoelens. Ten eerste vrezen de jongeren een totale **disruptie** van alle gekende stabiliteit: stijging van zeewaterniveaus, seizoenen die verdwijnen of bosbranden. Ten tweede vermelden ze specifieke **samenlevingsgevolgen**: meer migratie, zelf gedwongen worden elders te leven, minder vrij kunnen zijn, hogere prijzen, voedseltekorten en onzekerheid over andere levensmiddelen. Ten derde geven de respondenten aan dat de **algemene onzekerheid** over de toekomst op zichzelf eveneens een bron van stress is. Sommigen geven aan te twifelen aan hun kindervens of aan andere toekomstplannen als gevolg van die onzekerheid. Deze resultaten komen grotendeels overeen met de brede definitie van klimaatangst van Brophy, Olson en Paul (2023).

De mate waarin deze geuite bezorgdheid het subjectieve mentale welzijn parten speelt, verschilt sterk. Sommigen ervaren het als een sluimerend gegeven, en trachten het ook – in sommige gevallen succesvol – wat weg te duwen. Bij anderen is het iets dat hen dagelijks parten speelt, tot op een punt dat het hun beslissingen en leven volledig blokkeert. Op basis van onze interviews konden we een **aantal elementen** aanstippen die **blijken bij te dragen tot meer uitgesproken gevoelens van klimaatangst**.

Ten eerste worden **media** – *mainstream* media zoals de kwaliteitskranten en de openbare omroep, of andere bronnen via sociale media – gezien als **onmisbare bronnen van informatie** en kennisverwerving, waarbij jongeren hun inzichten over de klimaatproblematiek verder aanscherpen. Meerdere respondenten geven echter aan dat de **berichtergeving vaak onvoldoende** of te oppervlakkig is, of dat de **toon van nieuwsberichten te optimistisch** is in vergelijking met de ernst van de situatie, wat al in voorgaande studies werd aangehaald (Kelly, 2017). Dit voedt het gevoel dat de urgentie van het probleem in de publieke sfeer wat wordt gebagatelliseerd. Daarnaast ervaren jongeren

sociale media ook als een bijzonder ambivalente ruimte: hoewel deze platforms hen toegang verschaffen tot informatiebronnen, worden zij er tegelijk **geconfronteerd met negatieve, bagatelliserende of zelfs ontkennende reacties**. Deze online dynamieken, **ten tweede**, leiden eveneens tot bijkomende frustratie, verdriet of machteloosheid, en blijken een impact te hebben op hun gevoel van subjectief welzijnsgevoel. De vaststellingen wijzen erop dat media fungeren als informatiedragers, maar ook actief de emotionele beleving en de subjectieve omgang met klimaatangst mee vormgeven. Die beide realiteiten bestaan naast elkaar, zo blijkt uit onze interviews, die op die manier bijdragen aan een iets rijker beeld over de relatie tussen media en klimaatangst (Brophy, Olson, & Paul, 2023).

Ten derde komt uit de interviews systematisch en expliciet naar voren dat jongeren een grote ontevredenheid ervaren over het gebrek aan structurele actie tegen klimaatverandering. Hoewel sectoren als mobiliteit en industrie af en toe ter sprake komen, worden **politiek en beleid** vrijwel unaniem gezien als het cruciale domein waar de sleutel tot verandering ligt. Volgens de respondenten kan alleen op dit niveau worden beslist over spelregels die andere sectoren – zoals industrie of transport – daadwerkelijk verduurzamen. Toch signaleren de geïnterviewden een **gepercipieerd onvermogen of zelfs een vermeende onwil** bij beleidsmakers om verregaand te handelen, wat leidt tot veel frustratie, woede en onbegrip. Dit is geen nieuw gegeven. Ook de grootschalige kwantitatieve studie van Hickman en collega's (2022) stipte reeds aan dat de politieke stilstand een significant onderdeel vormt van de invulling van klimaatangst bij jongeren. Onze studie vult dit inzicht aan met meer diepgaande inzichten over de manier waarop, alsook het relatieve gewicht waarmee deze politieke stilstand een kernelement lijkt te vormen van ervaringen van klimaatangst. Onze resultaten tonen dat **gevoelens van klimaatangst** namelijk even **nadrukkelijk verbonden** worden met de **ervaren onwil van de politiek om te handelen**, als met het veranderende klimaat als zodanig.

Veel jongeren verwijzen in deze context ook naar de klimaatmarsen. Ze zien die als een krachtig signaal dat echter door de politiek volledig genegeerd lijkt te zijn. Dit kunnen we benaderen als een **vierde element** dat bijdraagt aan klimaatangst: het uitblijven van concrete beleidsmaatregelen na deze grootschalige mobilisaties is door velen geïnterpreteerd als een bewijs dat **de stem van jongeren niet gehoord** wordt. Het stemt overeen met de wetenschappelijke literatuur die bevestigt dat percepties van politieke inertie de motivatie voor collectieve actie

kunnen ondermijnen en gevoelens van machteloosheid kunnen versterken (O'Brien, Selboe, & Hayward, 2018). Sommige respondenten geven zelfs aan reeds weinig vertrouwen te hebben gehad in de politiek, en dat het voortdurende talmen van politici rond klimaat heeft **geleid tot een nog dieper wantrouwen**, waarbij wordt gesuggereerd dat andere belangen zwaarder doorwegen dan het welzijn van burgers. Een aantal respondenten geeft aan daarom blanco te stemmen of dit in de toekomst te overwegen. Op lange termijn zou dit dus ook gevolgen kunnen hebben voor de democratie. Internationaal onderzoek laat namelijk zien dat een gebrek aan respons op burgerprotest het **vertrouwen in democratische instituties** ernstig aantast (Thomas, McGarty, & Mavor, 2019). De vrees dat het uitblijven van klimaatacties niet alleen ecologische, maar tevens democratische gevolgen heeft, is in onze interviews bevestigd.

Naast deze factoren die bijdragen tot ervaringen van klimaatangst, trachtten we ook in kaart te brengen hoe jongeren hun gevoelens van **klimaatangst** en hun ongerustheid ten aanzien van **klimaatverandering** proberen **op te vangen** en te **mobiliseren tot iets constructiefs**. We dienen voor de volledigheid wel mee te geven dat voor veel respondenten periodes van actie worden afgewisseld met periodes van inactiviteit of terugtrekkingsstrategieën, bijvoorbeeld door informatie over het onderwerp te mijden. Dit sluit eveneens aan bij eerder vermelde literatuur over klimaatangst, namelijk dat het zowel tot actie als tot verlamming en inactiviteit kan leiden (Brophy, Olson, & Paul, 2023). Het is in deze context belangrijk te onderstrepen dat de huidige generatie jongeren de verantwoordelijkheid moet nemen om oplossingen te vinden voor de excessen van vorige generaties. Studente Elisa Dageville beschreef in een bijdrage voor de denktank *Pour La Solidarité* (2022) dat dit voor een 16-jarige enorm veel is om te dragen, en dat de opgelegde rol van 'redder' veel angst met zich kan meebrengen.

Ten eerste trachten de respondenten zelf, **op individuele basis**, hun steentje bij te dragen aan een duurzamere wereld. Ze kiezen daarbij voor een pragmatische aanpak: kleine persoonlijke acties om hun ecologische voetafdruk te verkleinen, zoals minder vlees eten, vaker de fiets of het openbaar vervoer gebruiken, en tweedehands kleding of meubels kopen. Sommige respondenten benadrukken dat ze hiermee niet alleen hun eigen impact willen reduceren, maar ook een inspirerend voorbeeld willen zijn voor anderen. Tegelijkertijd was er een moreel-ethische dimensie: respondenten vonden dat ze eerst zelf moesten doen wat ze kunnen, vooraleer hetzelfde te verwachten

van leeftijdsgenoten of van de politiek en industrie. Toch gaat deze individuele inzet gepaard met een uitgesproken **ambigüiteit**: hoewel ze het nemen van **persoonlijke verantwoordelijkheid belangrijk** vinden, gaat dit samen met gevoelens van machteloosheid en expliciete **twijfels over de effectiviteit** ervan. Dit komt overeen met de wetenschappelijke literatuur waaruit blijkt dat personen die een gebrek aan (grootschalige) samenwerking percipiëren, over het algemeen minder hoop koesteren op beterschap voor het klimaat (Marlon, et al., 2019). Dit blijkt ook in onze interviews waarin de meesten van mening zijn dat **individuele acties zonder structurele maatregelen weinig zin en impactvol** zijn.

Daarom proberen veel jongeren, **ten tweede**, ook **op collectief niveau** concrete verandering teweeg te brengen. Hier kunnen we een onderscheid maken tussen het **meso-niveau** van de directe omgeving, en het **macroniveau** van onder andere politieke beleidsvoering. Concreet proberen de respondenten op mesoniveau vrienden te overtuigen, houden ze de thematiek bespreekbaar en actueel in hun kennissenkring, organiseren ze acties en zetten ze lokale initiatieven op, en trachten ze invloed uit te oefenen op beslissingen over de universiteitscampus via een deelname aan de studentenraad. Opvallend is dat de effectiviteit van deze acties veel minder in twijfel wordt getrokken. Het gaat daarentegen net gepaard met de overtuiging dat verandering niet op individuele basis kan bekomen worden, maar collectief moet gebeuren. Op macroniveau worden de klimaatmarsen het vaakst vernoemd, maar ook andere bijeenkomsten met als doel een duidelijk signaal te sturen naar politiek en beleidsvoerders bleken enorm belangrijk.

Naast de **pragmatische argumenten** voor collectieve actie, blijkt het **mobiliserende en collectieve karakter** van deze **initiatieven** bovendien **energie, steun en hoop** te bieden, en wordt het door de respondenten expliciet ervaren als positief en motiverend. Ook deze bevindingen bevestigen eerder geformuleerde inzichten uit de literatuur. Op mesoniveau sluit het aan bij De Meyer's visie (2021) dat effectieve klimaatcommunicatie mensen kansen moet bieden om zelf te ontdekken hoe zij (samen) kunnen handelen, waardoor intrinsieke **motivatie ontstaat en handelingsperspectief groeit**.

Andere studies tonen eveneens het effect aan van zogenaamde *positive imagery*, waarbij het laten zien van beelden die oplossingen bieden, zoals ideeën voor nieuwe stadsplanning of lokale mitigatie-initiatieven, meer aandacht trekken en betrokkenheid stimuleren dan alarmistische beelden van klimaatrampen. Op macroschaal sluit het dan weer aan bij de ideeën van Latour en Schultz (2022) die stellen dat louter meer kennis en feitelijke informatie, zowel over klimaatverandering als over oplossingen, onvoldoende zijn om hoop of handelingsperspectief te bieden. Ze benadrukken dat er nood is aan **richtinggevende verhalen** die nieuwe waarden en vooral **collectieve betekenis** scheppen. Uit onze interviews blijkt dat het precies dit is waar veel respondenten naar op zoek zijn. Ook George Lakoff (2003) toont in deze context aan dat de manier waarop we over klimaat praten minstens zo belangrijk is als de (correctheid van de) inhoud als het neerkomt op het oproepen van hoop, urgentie en gemeenschapszin.

Uit dit alles volgt dat **collectieve actie, ten derde**, ook een **gevoel van gemeenschapszin en hoop** genereert. Waar individuele acties met twijfels en machteloosheid gepaard gaan en zo een zekere ambiguïteit in zich dragen – positief en noodzakelijk, maar eveneens onvoldoende –, wordt collectieve actie niet alleen als effectiever geëvalueerd om de oorzaken van klimaatverandering tegen te gaan, maar blijkt het evenzeer een **positief effect** te hebben op het **subjectieve mentale welbevinden** en **gevoelens van klimaatangst tegen te gaan**. Het is belangrijk om hierbij te vermelden dat velen het gevoel hebben alleen maar individuele actie te *kunnen* ondernemen, en dat ook zulke individuele gedragswijzigingen hun plek hebben in een meer duurzame omgang met het klimaat. Maar het is evenzeer cruciaal te onderstrepen dat collectieve actie en het ervaren van verbondenheid duidelijk meer positieve energie, motivatie en hoop blijken te genereren dan individuele gedragswijzigingen. Veel jongeren rapporteren dat deelname aan gezamenlijke initiatieven hun mentale welbevinden verbeterde. Herinneringen aan de klimaatmarsen worden in dit verband vaak genoemd als momenten van verbondenheid en solidariteit. Maar ook met elkaar spreken over ervaringen of betekenisvolle verbinding zoeken met elkaar blijken belangrijk. Deze bevinding sluit aan bij studies die aantonen dat collectieve actie niet alleen de kans op maatschappelijke verandering zelf vergroot, maar tegelijk beschermend werkt tegen klimaatangst, precies door het versterken van sociale cohesie, en op die manier een gevoel van stabiliteit en controle teweegbrengt (Fritsche, Barth, Jugert, Masson, & Reese, 2018).

Naast de omgangsmethoden en de acties van jongeren, dient tot slot de **ernst van het fenomeen klimaatangst** te worden benadrukt. Uit de interviews blijkt dat het gevoel van onzekerheid over de toekomst, de onmogelijkheid om toekomstplannen te maken, en het besef van een disruptie en zelfs mogelijke ondergang van onze samenleving – en dit alles op een leeftijd waarop het hele leven nog voor je zou moeten liggen – zeer problematisch zijn. Sutter (2021) spreekt in deze context zelfs over een ‘rouw om de toekomst’ voor veel jongeren. Vanuit individueel oogpunt is het begrijpelijk dat deze cognitieve dissonantie leidt tot psychologische problemen en angst, die worden gevat via de term klimaatangst. Hoewel het als een begrijpbare reactie kan worden beschouwd, neemt dit niet weg dat het intens en moeilijk is om met angst en andere intense emoties te leven die zulk een **grote impact** hebben op het **dagelijks leven en de toekomst**.

Desveaux (2020) identificeert klimaatangst om die redenen als een gevoel van ‘ontologische onzekerheid’. De mens kan namelijk niet tegen onzekerheid, zo stelt hij. Angst wordt in deze context gevoed door een psychologische voorbereiding op een potentiële dreiging waarvan de tijdsduur onbekend is. Klimaatangst overschrijdt zo de grenzen van het ‘ik’ van een individu, waardoor angst ontstaat voor het eigen voortbestaan. Het is deze onmogelijkheid om de toekomst te voorspellen die verregaande psychologische gevolgen heeft. We dienen ons af te vragen **wat het betekent** vanuit collectief oogpunt dat **zoveel jongeren bang** zijn voor wat komen gaat, en **zich niet meer planmatig kunnen projecteren in een positief toekomstbeeld**. Dit noopt tot een heroverweging van de solidariteit tussen generaties en maakt het op zijn minst tot een maatschappelijk, sociaal en democratisch probleem en dus een politieke noodzaak.

5. Aanbevelingen

Klimaatverandering en de gevolgen ervan voor de mensheid zijn veelzijdig, wat leidt tot een crisis op meerdere niveaus die om een veelheid aan oplossingen vraagt. Sociologe Emeline De Bouver (2015) deelt de verschillende soorten oplossingsreacties in vier categorieën in: individuele ecologie (handelen via ecologische gedragswijzigingen), politieke ecologie (handelen via institutionele en politieke hefbomen), zorgecologie (handelen door te netwerken, via relaties) en innerlijke ecologie (handelen via culturele en symbolische hefbomen). In de interviews komen al deze verschillende niveaus op de een of andere manier bij jongeren naar voren. Er zijn politieke vragen (over wantrouwen in de politiek, of het al dan niet gehoord worden als jongere), culturele en symbolische vragen (over de weigering om kinderen te krijgen, of de onmogelijkheid om zich een toekomst voor te stellen), vragen op het gebied van zorg (over het belang van relaties, verbinding met leeftijdsgenoten, en de verbinding tussen verschillende generaties) en vragen over de rol van individuele acties (het goede voorbeeld geven, maar ook de twijfels over de impact van deze handelingen).

Volgens De Bouver heeft elk niveau haar meerwaarde en haar rol, en een daaraan gekoppeld discours. Maar het is bovenal **de complementariteit tussen deze verschillende niveaus** die belangrijk is om naar hetzelfde doel toe te werken, **meer dan de hiërarchische rangschikking van de antwoorden op de crisis**. Deze complementariteit houdt in dat iedereen actie onderneemt, en een verantwoordelijkheid neemt – alsook boodschappen uitdraagt – op het niveau waarop die invloed kan uitoefenen. Het is daarom niet gepast dat bijvoorbeeld politici toespraken houden over individueel gedrag zonder zelf te werken aan structurele maatregelen. We vinden het nodig om dit denkkader mee te geven alvorens meer specifieke aanbevelingen te formuleren: **het is immers een en-en-verhaal**, geen of-of-verhaal. Als op elk niveau de gepaste maatregelen worden getroffen, zou dat voorkomen dat jongeren te veel verantwoordelijkheid wordt toebedeeld. Het zou evenzeer klimaatangst verminderen en toekomstperspectieven creëren waarin ze zich kunnen projecteren, wat belangrijk is voor menselijke en maatschappelijke ontwikkeling.

5.1. Klimaatangst opvatten als een collectief alarmsignaal

Klimaatangst wordt vandaag al te vaak opgevat als een individuele angst- of stressreactie op een complex en ongrijpbaar probleem. Wij erkennen dat klimaatangst diep persoonlijk kan worden beleefd, maar het is cruciaal te beseffen dat **deze emotie** tegelijk **verankerd is in een bredere en objectieve realiteit**: de toenemende en aantoonbare klimatologische dreiging die zwaar weegt op het collectieve welzijn. Het **gevaar** schuilt erin dat **klimaatangst** wordt **gereduceerd tot een louter persoonlijke kwestie**, waardoor de structurele oorzaken – de ecologische crisis en de sociaal-politieke inertie errond – uit beeld verdwijnen. In dat geval verschuift de aandacht naar het individuele domein, waar oplossingen gezocht worden in omgangsstrategieën of therapeutische interventies die weliswaar verlichting kunnen bieden, maar weinig bijdragen aan het aanpakken van de grondoorzaak.

Tegelijk pleiten wij ervoor om **klimaatangst** vooral ook te **erkennen als een legitieme stressreactie** op een **reële bedreiging**, die niet uitsluitend via individuele trajecten moet worden ‘opgevangen’. Beleidsaanbevelingen moeten vertrekken vanuit het inzicht dat **klimaatangst een alarmsignaal is dat blootlegt hoe diep de ecologische crisis ingrijpt in het mentale en sociale weefsel van samenlevingen**. Voor onderzoekers betekent dit dat klimaatangst niet enkel psychologisch moet worden benaderd, maar ook als een sociaal-politiek fenomeen, ingebed in structuren van ongelijkheid, verantwoordelijkheid en macht. Alleen door deze structurele dimensie ernstig te nemen, kunnen we klimaatangst begrijpen als een signaal van urgentie dat vraagt om collectieve, rechtvaardige en richtinggevende antwoorden.

Dat vraagt vooral om beleidsmatige ruimte voor **collectieve handelingsperspectieven** die niet enkel focussen op individuele veerkracht, maar ook op systemische verandering. Ons onderzoek toont namelijk dat de ervaren **machteloosheid en wanhoop** in belangrijke mate **gevoed worden door politieke inertie en het uitblijven van een daadkrachtig klimaatbeleid**. Jongeren ervaren niet enkel de dreiging van klimaatverandering zelf, maar ook de frustratie dat politieke instellingen er niet in slagen een koers van structurele transitie en ambitie te varen. Deze kloof tussen de urgentie die wetenschappelijk onomstotelijk is aangetoond en de politieke traagheid waarmee daarop wordt gereageerd, blijkt een significant en prominent onderdeel van de ervaring van klimaatangst.

Wij roepen beleidsmakers daarom op om **klimaat op-nieuw met prioriteit op de politieke agenda** te plaatsen, en dit te vertalen in **ambitieuw beleid met concrete maatregelen** dat tegemoetkomt aan de ecologische noodzaak én aan de mentale gezondheidsimpact van het uitblijven van actie. Klimaatbeleid is in die zin een structurele voorwaarde voor collectief welzijn en (mentale) gezondheid.

5.2. Affecten en hoop als drijvers van mobilisatie

Uit het bovenstaande volgt ook een urgente en complexe vraag voor CM en andere middenveldorganisaties: **Hoe brengen we klimaatangst terug in het politieke veld?** Alleen door erover te spreken op een complexe, multidimensionale manier, kunnen we haar potentieel als aanjager van transformatie erkennen. Dat betekent niet alleen aandacht voor de ecologische crisis zelf, maar ook voor de emotionele, affectieve en sociale impact ervan. In het dominante discours rond klimaatverandering en -angst wordt immers vaak uitgegaan van een kennistekort: de veronderstelling dat meer feitelijke informatie vanzelf zal leiden tot meer actie. Maar onderzoek – ook het onze – toont aan dat dit een te enge benadering is. **Klimaatangst** is immers niet louter verlamrend, ze **bevat tegelijk het vermogen om in beweging te komen**. De uitdaging is om **dat vermogen te cultiveren**, niet te onderdrukken.

In deze context is het waardevol om te verwijzen naar Chantal Mouffe en haar pleidooi voor een 'Groene Democratische Revolutie' (2022). Ze stelt dat affecten – gedeelde emoties, angsten, hoop – cruciaal zijn voor politieke mobilisatie. Geïnspireerd door Spinoza benadrukt ze dat **ideeën pas kracht krijgen wanneer ze verbonden worden met collectieve gevoelens**. Klimaatangst, in die zin, is geen obstakel maar een potentieel: een affect dat, mits politiek gekaderd, kan uitgroeien tot een motor van verandering. Mouffe bekritiseert het neoliberalisme dat de staat reduceert tot een instrument van marktlogica en tegelijk de eisen van het volk onderdrukt. Ze roept op tot een groene democratische coalitie, gestoeld op gedeelde waarden en hernieuwde politieke passie. Haar strategie verbindt sociale en ecologische strijd in een logica van mondiale rechtvaardigheid – een visie die het middenveld kan inspireren om klimaatangst niet te depolitiseren, maar te **herpolitiseren**.

Daarom roepen wij andere middenveldorganisaties en non-profitactoren op om in klimaatcommunicatie **bewust ruimte te maken voor verhalen van hoop**, voor **voorbeelden die activeren**, en voor **culturele en artistieke interventies die verbeeldingskracht stimuleren**. Kunstenaars, opvoeders en sociaal werkers kunnen richtinggevende beelden scheppen die nieuwe waarden verankeren en een collectieve betekenisruimte openen waarin mensen zichzelf opnieuw leren zien – niet als heersers over, maar als onderdeel van de natuur. Effectieve communicatie moet mensen niet enkel informeren, maar hen uitnodigen om samen te handelen. Dit proces wekt intrinsieke motivatie en versterkt gemeenschapszin, wat noodzakelijk is om de relatie tussen mens en natuur, én tussen mensen onderling, te herdefiniëren. Zonder deze **culturele en existentiële heroriëntatie** dreigen we klimaatverandering te reduceren tot een probleem van informatievoorziening. Klimaatangst vraagt om een politiek antwoord dat vertrekt vanuit solidariteit, collectieve verbeelding en gedeelde verantwoordelijkheid. Het middenveld kan hierin een sleutelrol spelen door actief, gericht en hoopvol te mobiliseren.

Het lijkt ons belangrijk om het **middenveld** te wijzen op het belang van **zijn bijdrage aan oplossingen** voor de milieucrisis. Tegen de achtergrond van verschillende studies, lijkt het bijvoorbeeld aangewezen dat ze in staat zijn om zelf te kunnen inspelen op de nieuwe sociaal-ecologische uitdagingen. Het **idee van een rechtvaardige transitie** moet centraal staan, net als de principes van preventie en het delen van klimaatrisico's.

5.3. Jongeren betrekken in beleid en vertrouwen herstellen

In de context van de net vermelde mobilisatie, is het cruciaal om jongeren specifiek te betrekken. Ons onderzoek toont immers aan dat zij een onevenredig groot aandeel ervaren in de last van klimaatangst. Niet alleen omdat zij de toekomstige gevolgen van de klimaatcrisis het meest zullen ondergaan, maar ook omdat zij zich in het heden uitgesloten voelen van betekenisvolle participatie in politieke besluitvorming. Deze uitsluiting tast hun vertrouwen in politieke instituties verder aan, en draagt bij aan een bredere erosie van vertrouwen in de democratie zelf. Wanneer jongeren zich structureel niet gehoord voelen, heeft dit niet enkel ecologische implicaties, maar ook diepe sociale en maatschappelijke gevolgen: gevoelens van vervreemding, desillusie en zelfs ontkoppeling van de democratische praktijk.

Wij pleiten er daarom voor dat het **beleid jongeren systematisch betreft in de ontwikkeling en implementatie van klimaatbeleid**. Niet louter symbolisch, maar in werkelijke co-creatie, door actief en reëel te luisteren naar hun noden. Daarnaast heeft ook het **middenveld** hierin een sleutelrol te spelen: enerzijds door **jongeren te informeren en te ondersteunen**, anderzijds door **structureel druk** uit te oefenen **op de politieke arena** zodat jongerenstemmen niet genegeerd blijven.

Tegelijkertijd is het cruciaal dat de **huidige generatie politici en andere volwassenen** hun verantwoordelijkheid opnemen in het aanpakken van de klimaatcrisis. Het is niet aan jongeren om de verpletterende last van deze mondiale uitdaging te dragen, noch om alleen de oplossingen te formuleren of uit te voeren. Enkel door **zelf het voorbeeld te geven en structurele verandering af te dwingen**, kunnen volwassenen ervoor zorgen dat jongeren niet verlamd raken door de crisis, maar hoop en handelingsruimte ervaren binnen een collectieve en gedeelde verantwoordelijkheid. Het is dus nodig om een reële **intergenerationele solidariteit** te construeren.

Conclusie

Deze studie bracht de ervaringen en percepties van jongeren rond klimaatangst in kaart aan de hand van diepte-interviews. Hun gevoelens bleken veel ruimer dan enkel angst en omvatten eveneens verdriet, frustratie, machteloosheid en woede. Vooral de ervaren politieke stilstand kwam naar voren als een centrale bron van onmacht en wantrouwen, wat niet enkel hun mentale welzijn maar mogelijk ook de democratische legitimiteit onder druk zet. Hoewel jongeren individueel trachten bij te dragen via duurzamere keuzes, bieden collectieve acties en vormen van verbondenheid het meeste hoop en houvast.

Deze bevindingen tonen aan dat klimaatangst niet louter psychologisch of individueel mag worden begrepen, maar dat het erkennen van structurele oorzaken en het versterken van collectieve handelingsperspectieven essentieel zijn voor een meer zorgzame en emancipatorische omgang met de klimaatcrisis. Zo niet dreigen we een generatie jongeren, die hun toekomst als zeer grimmig percipieert en zich te weinig gehoord voelen, nog verder los te laten.

Bibliografie

- Benoit, L., Thomas, I., & Martin, A. (2021). Ecological Awareness, Anxiety, and Actions among Youth and their Parents - a Qualitative study of Newspaper Narratives. *Child and Adolescent Mental Health*, 27(1), 47-58.
- Boluda-Verdú, I., Senent-Valero, M., Casas-Escolano, M., Matijasevich, A., & Pastor-Valero, M. (2022). Fear for the future: Eco-anxiety and health implications, a systematic review. *Journal of Environmental Psychology*, 84(1), 1-17.
- Braun, V., & Clarke, V. (2021). *Thematic Analysis, A Practical Guide*. Thousand Oaks: Sage.
- Brophy, H., Olson, J., & Paul, P. (2023). Eco-anxiety in Youth: An Integrative Literature Review. *International Journal of Mental Health Nursing*, 32(3), 633-661.
- Coffey, Y., Bhullar, N., Durkin, J., Islam, S., & Usher, K. (2021). Understanding Eco-Anxiety: A Systematic Scoping Review of Current Literature and Identified Knowledge Gaps. *Journal of Climate Change and Health*, 3, 1-6.
- Copernicus Climate Change Service. (2025). *Global Climate Highlights 2024*. Opgehaald van <https://climate.copernicus.eu/global-climate-highlights-2024>
- Dageville, E. (2022). *L'éco-anxiété chez les jeunes*. Bruxelles: Pour la solidarité.
- De Bouver, E. (2015). *L'existential est politique : enquête de sociologie politique sur le renouveau du militantisme : les cas des simplici-taires et des coaches alternatifs*. Louvain-la-Neuve: UCL.
- De Meyer, K. (2021). Transforming the stories we tell about climate change: From "issue" to "action". *Environmental Research Letters*, 16(9), 1-13.
- Desbiolles, A. (2020). *L'éco-anxiété, Vivre sereinement dans un monde abîmé*. Paris: Fayard.
- Desveaux, J.-B. (2020). La crainte de l'effondrement climatique : angoisses écologiques et incidences sur la psyché individuelle. *Le Coq-héron*, 242, 108-115.
- Fritsche, I., Barth, M., Jugert, P., Masson, T., & Reese, G. (2018). A social identity model of pro-environmental action (SIMPEA). *Psychological Review*, 125(2), 245-269.
- Godden, N. J., Farrant, B. M., Farrant, J. Y., Heyink, E., Collins, E. C., Burgemeester, B., . . . Cooper, T. (2021). Climate change, activism, and supporting the mental health of children and young people. Perspectives from Western Australia. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 57(11), 1759-1764.
- Grant, L., Vanderkelen, I., Gudmundsson, L., Fischer, E., Seneviratne, S. I., & Thiery, W. (2025). Global Emergence of Unprecedented Lifetime Exposure to Climate Extremes. *Nature*, 641, 374-379.
- Heeren, A., Mouguiama-Daouda, C., & Contreras, A. (2022). On climate change anxiety and the threat, it may pose to mental health and adaptation: An international study across European and African French-speaking territories. *Climate Change*, 173(15), 1-17.
- Hermans, M. (2021). *Europeans' attitudes towards climate change*. Brussel: Denktank Minerva.
- Hickman, C., Marks, E., Pikhala, P., Clayton, S., Lewandowski, R. E., Mayall, E. E., . . . van Susteren, L. (2022). Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey. *The Lancet Planet Health*, 5(12), 863-873.
- Kelly, A. (2017). *Eco-Anxiety at University: Student Experiences and Academic Perspectives on Cultivating Healthy Emotional Responses to the Climate Crisis*. Melbourne: The University of Colorado at Boulder.
- Kuthe, A., Keller, L., Körfgen, A., Stötter, H., Oberrauch, A., & Höferl, K.-M. (2019). How many young generations are there? - A typology of teenagers' climate change awareness in Germany and Austria. *The Journal of Environmental Education*, 50(3), 172-182.
- Lakoff, G. (2003). *Metaphors we live by*. Chicago: University of Chicago Press.
- Latour, B., & Schultz, N. (2022). *On the emergence of an ecological class*. Cambridge: Polity Press.
- Léger-Goodes, T., Malboeuf-Hurtubise, C., Mastine, T., Gagnéux, 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, 1-21.
- Marlon, J. R., Bloodhart, B., Ballew, M. T., Rolfe-Redding, J., Roser-Renouf, C., Leiserowitz, A., & Maibach, E. (2019). Hope and Doubt Affect Climate Change Mobilization. *Frontiers in Communication*, 4(20), 1-15.
- Mouffe, C. (2022). *Towards a Green Democratic Revolution, Left Politics and the Power of Affects*. London: Penguin Random House.
- O'Brien, K., Selboe, E., & Hayward, B. M. (2018). Exploring Youth Activism on Climate Change: Dutiful, disruptive, and dangerous dissident. *Ecology and Society*, 23(3), 1-13.

- Ojala, M. (2018). Eco-anxiety. *RSA Journal*, 164(4), 10-15.
- Parmentier, M.-L., Weiss, K., Aroua, A., Betry, C., Rivière, M., & Navarro, O. (2024). The Influence of Environmental Crisis Perception and Trait Anxiety on the Level of Eco-Worry and Climate Anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 101(2), 1-10.
- Pinsky, E., Guerrero, A. P., & Livingston, R. (2020). Our house is on fire: Child and adolescent psychiatrists in the era of the climate crisis. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 59(5), 580-582.
- Ripple, W. J., Wolf, C., Gregg, J. W., Rockström, J., Newsome, T. M., Law, B. E., . . . King, D. A. (2023). The 2023 state of the climate report: Entering uncharted territory. *BioScience*, 73(12), 841-850.
- Rosen, B. (2012). *Accountability and Responsibility in Care: Issues in Addressing an Emerging Global Challenge*. Singapore: World Scientific.
- Shiner, R. L., Allen, T. A., & Masten, A. S. (2017). Adversity in adolescence predicts personality trait change from childhood to adulthood. *Journal of Research in Personality*, 67(1), 171-182.
- Sternudd, H. T. (2020). Climate Anxiety on YouTube: Young people reflect on how to handle the climate crisis. *Ekphrasis. Images, Cinema, Theory, Media*, 24(2), 97-123.
- Sutter, P.-E. (2021). Eco-anxiété, comment la définir ? Opgehaald van <https://obveco.com/2021/12/04/definition-eco-anxiete/>
- Thomas, E. F., McGarty, C., & Mavor, K. I. (2019). Group interaction as the crucible of social identity formation: A glimpse at the foundations of social identities for collective action. *Group processes & Intergroup Relations*, 22(5), 703-717.
- Verlie, B., Clark, E., Jarrett, T., & Supriyono, E. (2021). Educators' experiences and strategies for responding to ecological distress. *Australian Journal of Environmental Education*, 37(2), 132-146.
- Vielle, P., Fransolet, A., Laurent, É., Armeni, C., Henet, S., Bauler, T., . . . Dorssemont, F. (2025). *Bouwen aan sociaal-ecologische bescherming voor België. Verslag voor de Federale Overheidsdienst (FOD) Sociale Zekerheid. Samenvatting*. Brussel.
- VRT. (2023). *Klimaatzaak haalt slag thuis in beroep: rechter verplicht overheid om uitstoot broeikasgassen sneller naar beneden te halen*. Opgehaald van <https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2023/11/30/klimaatzaak-uitspraak-in-beroep/>
- Wullenkord, M. C., & Ojala, M. (2023). Climate-change worry among the two cohorts of late adolescents: Exploring macro and micro worries, coping, and relations to climate engagement, pessimism, and well-being. *Journal of Environmental Psychology*, 90, 1-12.