



## Eerste Hulp Bij KlimaatPraat – bronnen

**Annabella Meijer (2018). Eerste hulp bij klimaatverandering. In vijf stappen naar een bloeiende toekomst, voor jou én de planeet.** Kanai. [www.eerstehulpbijklimaatverandering.nl](http://www.eerstehulpbijklimaatverandering.nl)

Compleet en heel toegankelijk boek, over alle aspecten van klimaatverandering, inclusief science en psychologie. Veel cartoons, strips en tips. Het kán: klimaat én humor.

**Babette Porcelijn (2019). De verborgen impact – alles voor een eco-positief leven.** Volt. [www.babetteporcelijn.nl](http://www.babetteporcelijn.nl). Test je eigen verborgen impact via <https://mijnverborgenimpact.nl/>

Glashelder geschreven en geïllustreerd, grondig onderbouwd boek over de CO<sub>2</sub> die vrijkomt bij productie en vervoer en verwerking van spullen en voedsel. Casussen over laptop, spijkerbroek, elektrische of benzine-auto, en tomatensaus. Ook oplossingen en de spanning tussen burgers, bedrijven en overheid.

**Bart Verheggen (2020). Wat iedereen zou moeten weten over klimaatverandering.** Prometheus.

De titel zegt genoeg. Oorzaken, twijfels, wat er allemaal verandert en welke gevolgen dat heeft, én hoe we er wat aan kunnen doen.

**Extinction Rebellion (2020). Nu het nog kan.** De Bezige Bij.

32 korte hoofdstukjes van even zoveel schrijvers in drie delen: Wees eerlijk, Doe wat nodig is, Laat burgers beslissen. Bijdragen van o.a. Marjan Minnesma en donut-econome Kate Raworth. 'Dit boek geeft je hoofd de kennis, je hart het vuur en je handen de instrumenten om in actie te komen'.

**Greta Thunberg (2022). Het Klimaatboek.** De bezige Bij.

De naam dekt de lading. Korte, gedegen bijdragen van bijna honderd wetenschappers, schrijvers, denkers, activisten. En een schoolstaakster voor het klimaat.

**Jelmer Mommers (2019). Hoe gaan we dit uitleggen - Onze toekomst op een steeds warmere aarde.** De Correspondent.

Strakke opbouw (Wat is er mis – Waar gaat het heen – Wat kunnen we doen) met aandacht voor de grote kracht van het kleine verschil dat mensen kunnen maken.

**Klimaathelpdesk - Antwoorden van wetenschappers op al je vragen over klimaatverandering**

<https://www.klimaathelpdesk.org/>

Gefundeerde antwoorden op vragen over kennis, maar ook over gedrag en gevoel, zoals:  
*Wat is nodig zodat mensen daadwerkelijk in beweging komen om de klimaatcrisis tegen te gaan?* en  
*Hoe houd ik de moed erin ondanks het klimaatnieuws?*

**Marc ter Horst (2018). Palmen op de Noordpool.** Gottmer.

Bekroond kinderboek voor eind basisschool – brugklas. Super compleet, super geschreven, super opgemaakt: Super. Het medium is de boodschap: Gedrukt met inkt op plantaardige basis.

**Mark Lynas (2020). Zes graden.** Jan van Arkel. [www.zesgraden.nu](http://www.zesgraden.nu)

Zes hoofdstukken met telkens een op wetenschappelijk onderzoek gebaseerde schets van wat er met de aarde gebeurt bij 1, 2, 3, 4, 5 en 6 graden opwarming. Brrr.

**Paul Hawken (2022). Regeneration – de klimaatcrisis opgelost in één generatie.** Lemniscaat.

Brede aanpak van de klimaatcrisis met het leven centraal: oceanen, bossen, land, mensen, de stad, energie enz. Vervolg op Drawdown uit 2017. Actie en verbinding: "De allerbelangrijkste oorzaak van verandering is wanneer mensen om ons heen veranderen". <http://www.regeneration.org>

**Rosemary Randall & Andy Brown (2018). Morgen begint Nu – Klimaatvriendelijke keuzes, het nieuwe normaal.** Informatieboek en werkboek. [KlimaatGesprekken](http://KlimaatGesprekken.nl)

Uitgebreide achtergronden en concrete hulp bij het verlagen van je CO<sub>2</sub> uitstoot. Bedoeld voor mensen die bezorgd zijn en die bezorgdheid om willen zetten in positieve actie, hoop en verbinding. Basisboek bij de workshoprekenen van KlimaatGesprekken, en alleen op die manier te verkrijgen. <https://www.klimaatgesprekken.nl/workshoprekenen-volgen/>.

## Eerste Hulp Bij KlimaatPraat – goede raad

**Luister en vraag door:** toon empathie, incasseer, bied steun en oordeel niet.

**Beweeg mee met weerstand:** probeer begrip op te brengen voor de ander, concentreer je op emoties en kies een andere insteek als je tegen een muur van weerstand oploopt.

**Werk met ambivalentie:** accepteer dat we allemaal gemengde gevoelens hebben en worstelen met innerlijke conflicten.

**Praat vanuit je hart:** zeg hardop wat je voelt, wees je bewust van je eigen reactie en reflecteer.

**Verwacht geen acute verandering:** richt je eerst op complexe emoties, pas daarna kan verandering permanent worden.

En begin klein door het planten van zaadjes: wat is de volgende, soms kleine, stap die een ander zou kunnen zetten?



Verbreiding en verdieping kun je vinden door het volgen van de e-course over het voeren van klimaatgesprekken: <https://www.klimaatgesprekken.nl/workshopreeks-volgen/e-course/>

### Openingszin

“Je hebt dan wel zonnepanelen, maar ik zag je net een bitterbal nemen...”

### Variant op

Je doet iets goed, maar ook iets fout... jij bent ook niet perfect.

### Tips

Beweeg mee met weerstand. Waardeer de kritiek (en dus de ander) en grijp de kans aan om nogmaals aan te geven waarom je dit doet (en iedereen waardeert die ietsje meehelpt).

### Mogelijke reactie

“Ja het liefst zou ik willen dat bitterballen klimaatneutraal waren.

Maar die bitterbal laten staan krijg ik nog niet voor elkaar. Ik hoop dat er vaker vegetarische bitterballen worden geserveerd. Met mijn zonnepanelen hoop ik in ieder geval bij te dragen aan een oplossing en niet aan het probleem. Zo probeer ik op zoveel mogelijk vlakken te handelen. En daarin ben ik inderdaad nog niet perfect. Liever iets dan niets, zeg maar.”

<b>Laat OMA thuis</b>  OPINIES MENINGEN ADVIEZEN	<b>Wees een OEN</b>  OPEN EERLIJK NIEUWSGIERIG
<b>Smeer NIVEA</b>  NIET INVULLEN VOOR EEN ANDER	<b>Maak je DIK</b>  DENK IN KWALITEITEN
<b>Denk aan ANNA</b>  ALLES NAVRAGEN NIETS AANNEMEN	<b>Gebruik LSD</b>  LUISTEREN SAMENVATTEN DOORVRAGEN



KlimaatGesprekken