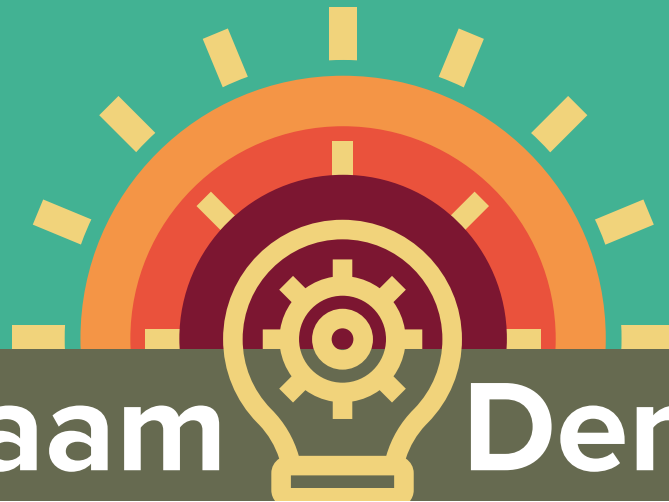




Duurzaam Denkbeeld

Waardeer de wanhoop

Wanhoop als kickstarter
voor een betere wereld

Inhoud

1.	Eerst even dit	2
2.	Kickstarter van hoop	3
3.	De wanhoop	6
4.	De waardering	11
5.	De bijdrage	13
6.	Terug- en vooruitblik	18

1. Eerst even dit

Ik bleef er lang mee rondlopen: heeft wanhoop een rol als je in actie wilt komen voor een betere wereld? Ik hoorde altijd dat wanhoop zinloos is en alleen maar leidt tot apathie en machteloosheid. Dat knaagde aan mij. In mijn ervaring is wanhoop niet zinloos, maar ik heb nooit iets met die ervaring gedaan. Ik zag het niet als mijn rol er iets mee te doen, want ik ben geen coach en zeker geen filosoof of psycholoog.

Zo'n veertig jaar heb ik gewerkt aan een duurzamere, rechtvaardigere wereld. Met wanhoop als drijfveer. De wanhoop stuurde mij een bepaalde richting uit, zette mij in beweging. Eerst negeerde ik mijn eigen wanhoop, maar dat hield ik niet lang vol. Gaandeweg – ik weet niet hoe – heb ik geleerd de wanhoop in de bek te kijken. De stank van kippenmest in mijn woonplaats. De Pierson-rellen in Nijmegen, waar de Raad parkeerplekken voor auto's belangrijker vond dan woonplekken voor mensen. Het was waanzinnig en ik kon niet anders dan het heft in eigen handen nemen en er iets tegen doen. Aan ideeën om een betere wereld te realiseren geen gebrek.

Samen met vrienden startte ik de Nijmeegse Schillenboer, zette een lokale groep van Milieudefensie op. Daar kreeg ik energie van. In mijn professionele carrière vertaalde 'iets doen' zich in de oprichting van de **VBDO**, om als kritische beleggers aandeelhoudersvergaderingen te kunnen bezoeken. Later bij ASN Bank werd 'iets doen' de ontwikkeling van het duurzaamheidsbeleid en het optuigen van sector-brede initiatieven als **PCAF**. Ook in mijn TED-talk over **duurzaam consumeren** stelde ik dat dit het medicijn is: doe iets, maakt niet uit wat. Zoals kolonel Brandon in Sense & Sensibility aan het ziekbed van zijn geliefde Marianne **verzucht**: "Give me an occupation, Miss Dashwood, or I shall run mad." Beter maken kon hij haar niet. Hij wilde zijn machteloosheid te lijf gaan door iets te doen. Miss Dashwood vroeg hem haar moeder op te halen.

En toch. Toch blijft de wanhoop in mij regelmatig de kop opsteken. Ondanks mijn actie. Wanhoop voel ik bijvoorbeeld als ik lees over de onverschilligheid waarmee bedrijven gif lozen dat in ons voedsel en drinkwater terechtkomt. Over leiders die niet aan ons allemaal denken, maar alleen aan zichzelf. Over de oorlog in Oekraïne, het weggijken van wat er gebeurt in Gaza, het 'vergeten' van de vluchtelingen in Soedan. Over de wanhoop die dat oproept praten we liever niet. Sterk zijn en dóórgaan, dat kenmerkt de echte duurzaamheidsstrijder.

Mijn gevoel van wanhoop komt en gaat. Door me te verdiepen in hoop ging ik anders naar wanhoop kijken. In plaats van haar weg te duwen, maakte ze mij steeds nieuwsgieriger. Ik zie wanhoop als start van '**omdenken**', een concept dat Berthold Gunster heeft geïntroduceerd en waar ik fan van ben.

Omdenken is een manier van denken en doen waarmee je van een probleem een mogelijkheid maakt. Dus van wanhoop als probleem maak je van wanhoop een mogelijkheid. Wanhoop bestaat voor de omdenker niet voor niets. Misschien is het wel een cruciale emotie om hoop te krijgen, om in actie te komen. Om iets te gaan doen.

Dit omdenken maakt mij steeds nieuwsgieriger. Als wanhoop zo vaak omhoogkomt, is het er niet voor niets. Wat kan wanhoop ons bieden? Wanhoop is een emotie die we graag snel wegstoppen, want we focussen liever op hoop. Maar wat gebeurt er als we juist bij wanhoop stilstaan? Er ruimte aan geven door haar te omarmen?

In dit laatste Duurzaam Denkbeeld dat ik schrijf voor ASN Bank, ga ik op zoek naar de wanhoop. Dat doe ik door in gesprek te gaan met zes mensen die werken aan een duurzamere, rechtvaardigere wereld. Mensen van wie ik denk dat ze ook wanhoop ervaren. Misschien kunnen zij vertellen hoe zij die hebben omgezet in een mogelijkheid.

Waarom juist deze mensen? Omdat ze verre van apathisch of machteloos zijn, maar juist heel concrete dingen zijn gaan doen. Omdat het lijkt alsof zij de wanhoop hebben omarmd. Wat is hun geheime formule? Heeft wanhoop daaraan bijgedragen? Tijd om de wanhoop in het zonnetje te zetten!

2. Kickstarter van hoop

Er is veel geschreven en gesproken over hoop houden, over optimisme en machteloosheid – om een paar begrippen te noemen. Ik draag daar zelf ook **mijn steentje** aan bij, zoals in discussies op LinkedIn. Het is vaak een discussie over begrippen, over welke woorden precies wat betekenen, over het verschil tussen hoop en optimisme. Volgens Tommy Wieringa beëindig je de wanhoop of hopeloosheid juist door het **opgeven van hoop**. Want hopen op een einde aan de gevaarlijke opwarming van de aarde is zinloos. Dat gaat namelijk niet meer gebeuren. Daarop hopen leidt alleen maar tot wanhoop. Hij houdt het op optimisme.

Vaclav Havel en **Desmond Tutu** redeneren juist precies andersom. Voor Tutu is optimisme 'wiebelig', terwijl hoop een stevige innerlijke basis geeft. Havel spreekt in het boek **Disturbing the Peace** (1986) als volgt over hoop: *Hope is not the same thing as optimism. It is not the conviction that something will turn out well, but the certainty that something makes sense, regardless of how it turns out* (Hoop is niet hetzelfde als optimisme. Het is niet de overtuiging dat iets goed zal aflopen, maar de zekerheid dat iets zinvol is, ongeacht hoe het afloopt.).

Er wordt hoog opgegeven over de noodzaak om hoop te houden. Hopen is een werkwoord dat onderhoud en training vergt, lees ik vaak. Maar daar kijk ik toch iets anders tegenaan. Kan hoop juist niet veel meer vanzelf ontstaan? En zou het tot actie kunnen leiden als we juist de wanhoop ruimte geven? Misschien is het te vergelijken met rouw, waarbij geluk pas mogelijk is na een gedegen rouwproces.

Dat laat psychiater Elisabeth Kübler-Ross zien in haar beroemde rouw- of verandercurve. Elk veranderproces doorloopt deze curve, of het nu gaat om mensen of maatschappijen. Je kunt niet van de ene top naar de andere springen, over de dieptepunten heen. Neerslachtigheid of wanhoop hoort erbij. Wanhoop is een springplank naar hoop.

De verandercurve van Kübler-Ross



Bron: [Kubler-Ross-verandercurve.jpg](#)

Ik wilde dit Duurzaam Denkbeeld dus niet beginnen bij de vraag hoe je hoop of optimisme vindt, maar starten bij de wanhoop zelf, bij dat gevoel dat we het liefst zo ver mogelijk wegdrücken. Hoe meer ik daarbij stilstond, hoe nieuwsgieriger ik werd. Wat als wanhoop een kickstarter kan zijn van hoop?

Deze vraag inspireerde mij om met verschillende mensen te gaan praten om hun verhalen te verzamelen. Als basis voor mijn onderzoek heb ik gebruikgemaakt van de kernvragen die **Lotte Huijting** mij heeft aangedragen. Lotte heb ik leren kennen bij een training van het Humanistisch Verbond over Actieve Hoop. Je kunt haar gerust een expert noemen op dat gebied. Lotte is ervan overtuigd dat we **de wanhoop te veel wegdrücken**.

In elk gesprek stelde ik drie kernvragen:

1. Wanneer voel je wanhoop in deze tijd van crises?
2. Wat waardeer je aan deze tijd?
3. Wat doe jij om bij te dragen aan een betere wereld?

In de kaders in de lopende tekst lees je hoe iedere geïnterviewde die vragen beantwoordde.

Lotte Huijing,

trainer bij Leadership for life en programmamanager bij het Humanistisch Verbond

“Het voelen van wanhoop was een proces. De eerste keer dat ik de wanhoop voelde, was toen ik de film *An Inconvenient Truth* van Al Gore zag. Ik liep ontdaan de filmzaal uit. Maar daarna heb ik eigenlijk weinig veranderd. Het was een avondje huilen en verder.

Het tweede moment was toen mijn partner vroeg of ik mij weleens had verdiept in de klimatologische kantelpunten. Die kantelpunten kwamen echt binnen. Ik dacht: dit is zo beangstigend. Het gaat veel harder dan ik dacht en de impact is veel groter dan ik besepte. Dat is, denk ik, nu een jaar of drie geleden.

Actieve Hoop

Ik was destijds docent aan de Universiteit voor Humanistiek en was via mijn werk altijd al bezig met zingeving. Dit was het moment dat ik actief aan de slag ging met klimaat en zingeving. Ik was bijvoorbeeld nieuwsgierig naar de levensvragen die mensen hebben als ze tot zich laten doordringen dat we al die planetaire grenzen overschrijden.



Lotte Huijing in gesprek met Piet: “We denken allemaal dat we onze wanhoop zelf moeten verwerken.”

Op een gegeven moment organiseerde ik een symposium over klimaat en zingeving. Een collega tipte mij om naar een bijeenkomst over Actieve Hoop van Manon Danker te gaan. Dat was precies wat ik zocht. Inmiddels heb ik al vele groepen begeleid in dit werk.”

Zorgen uitwisselen

“Tussen 75 en 80 procent van de Nederlanders maakt zich zorgen om klimaatverandering. Dat is mooi, maar het percentage mensen dat daar gesprekken over voert, ligt vele malen lager. Ik zie dat als een van de verklaringen waarom de transitie zo langzaam gaat.

Tegelijkertijd is onze maatschappij extreem individualistisch. We denken allemaal dat we onze wanhoop zelf moeten verwerken. Ik ben blij dat daar langzaam wat verandering in komt, dat mensen elkaar opzoeken en gemeenschappen vormen. Want we zijn zoveel meer dan individuele consumenten. Ik probeer daar actief een bijdrage aan te leveren door leiders hierover met elkaar in gesprek te brengen. En door ook binnen organisaties ruimte te creëren, zodat mensen hun zorgen kunnen uitwisselen.”

Stilstaan bij de pijn is nodig

“Daarnaast waardeer ik het dat er plaats is voor alarmisme. Het is niet mijn persoonlijke stijl, maar boeken als *Apocalypsofie* van Lisa Doeland zijn wel nodig om de transitie te maken. We hebben zowel de hoopvolle als de alarmistische stemmen nodig in het debat. We zijn gewend om als het pijnlijk wordt, snel de bladzijde om te slaan. Om een *Suske & Wiske* te kopen in plaats van boeken als *Apocalypsofie*.

Als samenleving zijn we weinig gewend om collectief te rouwen, om stil te staan bij de pijn. Dat is wel nodig voor de transitie waar we middenin zitten. Er zullen veel dingen veranderen. Bepaalde gewoontes en bijvoorbeeld het denkbeeld van oneindige groei moeten we echt loslaten. Dat afscheid hebben we met elkaar te nemen.”

Drie adviezen van Lotte

“Worstel je met wanhoop, deel dan je emoties en zorgen. Dat kan klein zijn, maar ook groot. Je gevoelens zijn niet alleen van jou als privépersoon. Je hoeft er niet 's nachts in je eentje over wakker te liggen. Vind medestanders en ga vanuit je groene hart praten met mensen waarvan je denkt dat ze misschien luisteren. Het is verrassend hoeveel meer verbindende gesprekken we kunnen hebben over onderwerpen die nu lijken te polariseren. Terwijl dat niet hoeft als we juist wel delen wat we voelen. Want die menselijke ervaring, dat is nou typisch iets wat we allemaal kennen.

Pleeg geen roofofbouw op jezelf en wees daarin een voorleever. Zo doorbreek je het systeem van roofofbouw en uitputting. Ik maak mij zorgen uit liefde voor het leven. Maar als ik zoveel energie steek in de goede zaak dat ik voor mijn eigen gezin geen liefde meer kan opbrengen, dan schiet ik mijn doel voorbij. Het is eigenlijk al een revolutionaire daad om goed te zorgen voor jezelf, je naasten en je eigen omgeving.

Stel wenselijke doelen, geen haalbare doelen. Bij haalbaar weet je dat het gaat lukken. Een groot ambitieus doel inspireert ook anderen om eraan te gaan werken. Aim for the stars, and you will land on the moon: die instelling hebben we meer nodig.

‘Pleeg geen roofofbouw op jezelf’ lijkt tegenstrijdig met ‘stel een groot, ambitieus doel’. Toch geef ik bewust beide adviezen. Het gaat erom een balans te vinden tussen je inzet voor de enorme opgave waar we voor staan, en voorleven hoe we willen leven. Dat is precies wat deze tijd zo interessant maakt.”

DE SPIRAAL VAN ACTIEVE HOOP

Lotte verwijst naar de ‘spiraal van Actieve Hoop’. Deze is onderdeel van het gedachtegoed van **Joanna Macy**. Macy benadrukt dat het bij Actieve Hoop niet gaat over optimistisch zijn, maar hoop houden door ook je pijn, verdriet en woede onder ogen te blijven zien. Dat is geen lineair proces, maar een spiraal die je waarschijnlijk meer dan eens in je leven doorloopt. De spiraal bestaat uit vier stappen:

Stap 1: *Grounding in gratitude* (dankbaarheid). Je verbindt je (weer) met het leven. Bijvoorbeeld door je af te vragen: waarom houd ik van het leven? Wat vind ik er mooi aan?

Zo ben ik bijvoorbeeld onze kippen elke keer weer dankbaar dat ze ons van voeding voorzien. Omdat ik beseft hoeveel moeite het ze kost om eieren voor ons te leggen.

Stap 2: *Honoring our pain* (onze pijn respecteren). Met andere woorden: je omarmt je wanhoop en andere emoties, zoals woede of machteloosheid. Stel jezelf de vraag: wat voel ik allemaal? Hoe kan ik daar ruimte aan geven? Wanhoop en woede hebben veel met elkaar te maken. Woede is een goede motor voor actie, dus omarm die zeker ook.

Stap 3: *Seeing with new eyes* (met een nieuwe blik kijken). Je kunt je afvragen: hoe is het zo gekomen? Waar komt het vandaan?

Het antwoord kan je helpen bepaalde situaties beter te begrijpen. Zo heeft deze vraag mij geholpen de overproductie van boeren in Nederland beter te begrijpen. Door naar het verleden te kijken leerde ik dat boeren in de noodsituatie na de Tweede Wereldoorlog de opdracht kregen zoveel mogelijk te produceren. Dat is uiteindelijk doorgeschoten, maar was toen een logische stap.

Stap 4: *Going forth* (voorwaarts gaan). Hoop vind je niet in je luie stoel, zegt Lotte. Je moet actie ondernemen, vaak met anderen. Vraag jezelf af: welke bijdrage kan ik leveren; wat past bij mij? Waar krijg ik energie van? En vooral: Wat zou er gebeuren als wat ik wil zou lukken?

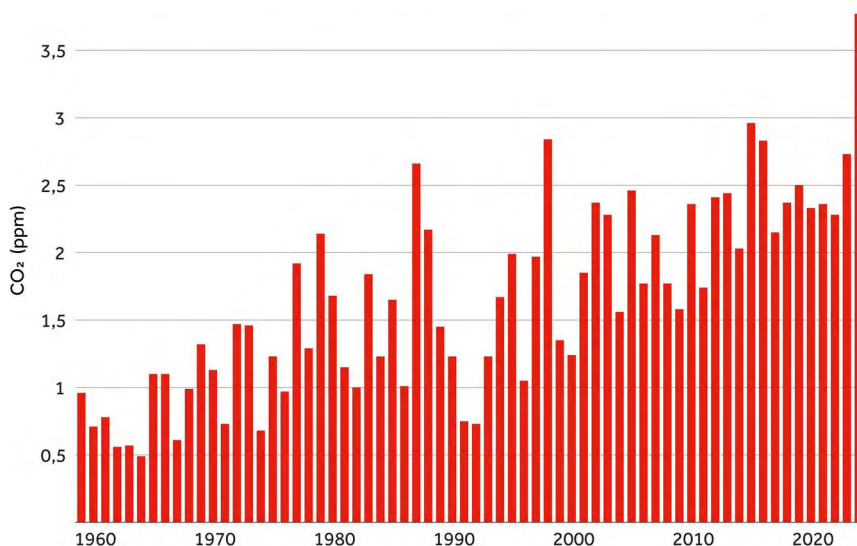
3. De wanhoop

Wanhoop ervaren

Voor mij persoonlijk zit wanhoop vooral in de momenten waarop alles wat er in mijn ogen mis is met 'het systeem', terecht komt in onze tuin, ons huis of onze wijk. Zo bevinden zich veel PFAS en gifstoffen in mijn directe omgeving. Daardoor wordt ons afgeraden **hobby-eieren** te eten. Tegelijk blijven de mezen en merels zich natuurlijk tegoed doen aan diezelfde wormen en pissebedden die de oorzaak zijn van de gifstoffen in kippen-eieren. Het baart mij enorm veel zorgen dat maatregelen om de vervuiling tegen te gaan juist worden afgezwakt. Dat betekent dat de gifstoffen zich blijven opstapelen in onze bodem en in ons drinkwater.

Wanhopig word ik van die bange, zwakke mannen die niks positief voor elkaar krijgen, maar 'sterke leiders' worden genoemd. Van het kortetermijndenken, van de macht van techbedrijven, van de **Keeling Curve** die laat zien dat de hoeveelheid van het broeikasgas CO₂ in onze atmosfeer niet alleen toeneemt maar ook steeds sneller toeneemt.

Jaarlijkse stijging CO₂ in de atmosfeer



Bron: NOS **Zorgwekkende toename CO₂, vooral doordat natuur minder lijkt op te nemen**

Wanhopig word ik van plastic kunstgras en de verbetering waarmee de natuur wordt platgespoten, gemaaid, afgegraven, omgezaagd en geasfalteerd. Van de verschrikkelijke dingen die mensen elkaar aandoen. Ik verlang terug naar de tijd dat het gat in de ozonlaag het grootste milieuprobleem was: lekker overzichtelijk en makkelijk op te lossen.

Wat de toekomst ons brengt kunnen we niet weten. Dat kan ook een troostrijke gedachte zijn. Als ik wil weten hoe ik daarmee om kan gaan, komt de AI-robot van Google met advies: "Onzekerheid over de toekomst kan een gevoel van angst en onrust veroorzaken, maar er is ook troost te vinden in het erkennen van deze onzekerheid en het leren om ermee om te gaan. Troost kan komen uit het focussen op het nu, het accepteren van de onzekerheid, het leren van de lessen die onzekerheid met zich meebrengt, en het vinden van steun in de eigen kracht en in de mensen om je heen."

Dankjewel, daar zit best iets in, maar dit AI-advies biedt mij maar ten dele troost. Want de toekomst bestaat niet alleen uit onzekerheden er zijn ook grimmige zekerheden.

Onzekerheden gaan over de geopolitieke spanningen die zorgen voor onzekerheid op wereldschaal en dichterbij huis. Hebben we binnenkort ons noodpakket nodig? Neemt desinformatie verder toe of komt daar ooit een eind aan? Overleeft de vrije wetenschapsbeoefening de aanvallen? Nu nog hebben we in theorie de kans deze onzekerheden ten goede te keren.

Maar er zijn ook zekerheden over wat de toekomst ons gaat brengen. Grimmige zekerheden. De aarde zal verder opwarmen. Op basis van de maatregelen die daadwerkelijk worden uitgevoerd, is de aarde in 2100 **2,7 graden warmer**. Dat betekent wereldwijd meer extreem weer. De biodiversiteit neemt verder af, en daarmee het draagvermogen van ecosystemen voor onze voedselproductie. De opeenhoping van plastic en giftige stoffen in de bodem, het water én onze **lichamen** neemt nog lange tijd toe. Ik noem het valse hoop als mensen denken dat we gevaarlijke klimaatontwrichting nog kunnen stoppen, dat we het verlies aan natuur nog kunnen tegenhouden, dat alle mensen uiteindelijk het goede zullen doen. Ook met die wanhopige werkelijkheid moet ik leren leven.

In de gesprekken die ik heb gevoerd, viel me op dat mijn gesprekspartners vaak een of twee gebeurtenissen permanent in hun systeem hebben opgeslagen als het allerdiepste dieptepunt. Dat ze daar nu voorbij zijn, betekent niet dat ze nooit meer wanhoop ervaren. Die blijft terugkeren. Maar die dieptepunten zijn de ijkpunten waar ze nog vaak aan terugdenken. Voor Sara is dat de Rana Plaza-ramp in 2013 in Bangladesh: er vielen toen meer dan duizend doden doordat een onveilige kledingfabriek instortte. Voor Tim zijn dat de koraalriffen waar illegaal met dynamiet werd gevestigd. En voor Aniek de bosbranden in Californië die ze van dichtbij meemaakte. Dat was ver weg, maar dicht bij huis voelt Lotte woede en wanhoop door het risico van PFAS in de eieren van haar hobbykippen. Geert noemt het moment dat de bakker verdwijnt omdat de supermarkt brood gaat verkopen, waardoor een 'relatie' in de wijk verandert in een 'transactie'.

Sara Dubbeldam

zet sustainable fashion op de kaart

"Ik heb altijd heel veel van kleding gehouden. Ik omringde mijzelf het liefst met mooie dingen. Op een gegeven moment ontwikkelde ik een soort koopverslaving. Ik kocht ontzettend veel fast fashion. Ik was onzeker over mijn lichaam en gebruikte kleding als een manier om dat te verhullen en een mooie buitenkant te creëren."

Mode versus mensenrechten

"De **Rana Plaza-ramp in 2013** was het eerste moment dat ik mij realiseerde dat mijn gedrag – veel kleding kopen – direct gelinkt was aan iets waar ik helemaal niet achterstond, namelijk schending van mensenrechten. Voor het eerst las ik iets in de media over de kledingindustrie. Daarvoor werd er nooit over geschreven. Ik realiseerde me dat ik verbonden was met de mensen die bij de ramp betrokken waren. Er werden op die plek labels gevonden van winkels waar ik ook kleding kocht. Het was in één keer zo duidelijk."

Voor veel mensen in de mode-industrie was dat het moment waarop zij getriggerd werden. Hoe vreselijk de ramp ook was, hij heeft eigenlijk iets moois voortgebracht, namelijk een enorme beweging. Maar hoewel ook ik er op dat moment over nadacht, toch vielen er een paar weken later weer pakketjes met kleding op de mat. Het heeft uiteindelijk tweeënhalf jaar geduurd voordat ik echt mijn gedrag veranderde."

Geraakt door het persoonlijke

"Ik ben uiteindelijk écht veranderd door in de filosofie te duiken. En door veel meer te leren over mezelf en wat mij echt gelukkig maakt, en de rol die kleding daarin speelt. Dan ga je zo anders kijken naar de keuzes die je maakt, dat het in één keer logisch om geen fast fashion meer te kopen. Omdat het niet bijdraagt aan jouw geluk en de wereld waarin je wilt leven en waaraan je wilt bijdragen."

Eind 2015 bekeek ik de documentaire **The True Cost**. Die legt het systeem van fast fashion bloot door je mee te nemen in het leven van een Bengaalse kledingmaker. Het moment waarop ik het keerpunt voelde, was toen ik haar reis volgde. Het persoonlijke raakte mij. Het was iemand met wie ik mij kon identificeren.

Op dat moment ben ik mijn **persoonlijke blog** gestart waarin ik mijn bevindingen over duurzame kleding bijhield. Ik dacht: ik ga alles bijhouden, want er zullen wel meer mensen zijn zoals ik."

De positieve kanten van het internet

“Het internet is een bolwerk van beïnvloeding, maar het heeft ook positieve kanten. Het heeft er bijvoorbeeld wel voor gezorgd dat de duurzame modebeweging kon groeien. We kunnen ons met elkaar verbinden, vragen aan elkaar stellen. Er is onder pioniers echt een gevoel van ‘samen’. Als je het internet op de goede manier inzet, kun je in potentie dus veel bereiken en snel veel mensen bereiken.

Ik geloof dat mensen in de basis echt wel het goede willen doen. Veel mensen maken zich zorgen en worden steeds bozer over hoe het er in de wereld aan toegaat; ze voelen onrust en onvrede. Maar ze hebben nog te weinig kennis en missen perspectief. Ze weten niet wat ze kunnen doen met dat gevoel.”

Je invloed als eenling

“Volgens mij ontstaat wanhoop als je het gevoel hebt dat je geen invloed kunt uitoefenen. Als autonomie ontbreekt. Voor mij was het dan ook een enorme gamechanger dat ik de greenwashingzaak tegen Primark won. Het liet mij zien dat ik wel degelijk invloed kan uitoefenen. Ik besepte erdoor dat je invloed als eenling in potentie heel groot is.

In de afgelopen jaren heb ik me verdiept in de beïnvloeding van het algoritme, social media en marketing. Je wordt koopfuiken ingeleid waar je bijna niet aan ontkomt. Het feit dat ik nu minstens een jaar geen kleding koop, zorgt ervoor dat ik me krachtig voel. Ik laat mij niet beïnvloeden. Ik sta als individu op tegen het systeem. Die burgerlijke ongehoorzaamheid geeft mij een gevoel van autonomie.

Maatschappelijke bewustwording is wat mij drijft. Ik vind het heel leuk om verhalen uit de industrie te delen met mensen. Er ontbreekt bij mensen nog steeds heel veel kennis. Die kan ik bij de mensen brengen. Ik wil ze anders laten denken, zodat ze die nieuwe manier van denken in hun eigen leven kunnen toepassen.”

Omarm de wanhoop

“Ik geloof erg in het omarmen van wanhoop. Ik gebruik mijn frustratie uiteindelijk altijd als mijn vuur. Ik ken mijzelf en heb dus het vertrouwen dat het zich kan omvormen. Daarom vind ik dat ik er doorheen moet. Daar leer je van als mens.

Wat mij helpt is dat ik het helemaal laat binnenkomen. Maar daarna volgt bij mij altijd een periode waarin ik echt afstand neem van alles en iedereen, en mij focus op waar ik heel blij van word. Dat heeft niks met werk te maken, maar met veel tijd met mijn gezin doorbrengen, veel lezen, piano spelen. Ik check dat bij mijzelf: ‘Wat maakt mij gelukkig?’ Innerlijke rust is de beste basis. Veel met de kinderen zijn. Er zit eigenlijk wel structuur in. Na een week ben ik er altijd weer.

Op veel dingen kun je geen of beperkte invloed uitoefenen. Maar het heeft echt geen zin om je daardoor te laten verlammen of negatief in het leven te staan. Daar wordt de wereld slechter van en zelf word je er ongelukkiger van. Dat heeft toch geen zin?”

Maak het klein en bespreek het

“Het is misschien cheesy, maar je kunt alleen een lange adem hebben als je ook voldoening haalt uit kleine dingen. Niet te veel van jezelf vragen, want dat maakt je helemaal kapot. Als ik één iemand kan helpen is dat is toch al geweldig? Het is misschien niet het ultieme dat ik wil bereiken, maar alles heeft zin. Dus: maak het klein, kijk naar wat wél kan. Er kan altijd iets en alles heeft zin.

En maak het bespreekbaar. Praat erover met anderen. Als ik erg wanhopig ben kan ik dat soms uit het oog verliezen. Dan heb je echt andere mensen nodig die je laten zien wat er heel goed gebeurt.”



Sara Dubbel-dam in gesprek met Piet: “Ik gebruik mijn frustratie uiteindelijk altijd als mijn vuur.”

Omgaan met wanhoop

De wanhoop is er. Maar hoe ga je ermee om? Hoe voorkom je dat je erin blijft hangen? Hoe voorkom ik dat ik een wandelend vat wanhoop wordt, de cynische afslag neem? Of wegduik in een ontsnappingsroute, zoals een hele drukke baan?

Ergens diep vanbinnen sleep ik die wanhoop de hele tijd met me mee. Ze verdwijnt niet. Want eigenlijk wil die wanhoop dat ik iets met haar ga doen. Dat is de rol van wanhoop: blijven knagen totdat ik in actie kom. Tenminste, zo ervaar ik het. Bij de training van het Humanistisch Verbond over Actieve Hoop begon ik iets beter te begrijpen en ervaren wat de rol van wanhoop is. Ze is een boodschapper, ze heeft mij iets te vertellen wat voor mij belangrijk is.

In mijn zoektocht ontdekte ik dat als je iets doet – hoe klein ook – aan de oorzaak van het gevoel van wanhoop, dit ervoor zorgt dat je in beweging komt. Daarbij is ervaring een goede raadgever, vertelde Aniek mij. “Vanaf het moment dat ik doorhad dat ik iets kon doen, heb ik de wanhoop niet meer ten diepste gevoeld. Ik heb geleerd de wanhoop toe te laten, echt te voelen. Want ik weet dat ik er ook weer overheen kan komen. En dat wanhoop toelaten ervoor zorgt dat ik er daarna juist weer vol tegenaan kan gaan. Het werkt als een soort brandstof.”

Het mooie is dat er een heel scala aan manieren is om te luisteren naar je eigen wanhoop. Sara laat de wanhoop eerst helemaal toe en focust dan een week op iets heel anders waarvan ze blij wordt. Geert keert telkens terug bij die ene grote geruststelling: als wij mensen er niet meer zijn, overleeft de natuur wel. “Ik vind de natuur zo prachtig dat ik denk: laten we er maar vanuit gaan dat we hier tijdelijk zijn.”

Ankie zet wanhoop het liefst direct om in actie. Toen zij tijdens haar reis in Nepal de ellende ervaarde, besloot zij te blijven en er iets aan te doen. “We hebben toen ook echt gezegd: het voelt niet goed om aan een strand of op een berg te genieten terwijl er zoveel ellende is. We willen iets doen. We zijn in Nepal blijven hangen en vrijwilligerswerk gaan doen. Daar is uiteindelijk een stichting uit ontstaan.”

Ankie van Wersch,

directeur van MVO Nederland

“Een jaar of twintig geleden – ik was begin dertig en werkte in de consultancy – maakte ik een reis door de Global South. Ik bezocht ook Tibet en Nepal. Daar schrok ik van de armoede en ellende die grotendeels veroorzaakt werden door ons, het rijke Westen.

We hadden ook gewoon door kunnen reizen. Aan het strand liggen, genieten op een berg. Maar dat voelde niet goed. We wilden iets doen en zijn vrijwilligerswerk gaan doen. Uiteindelijk is daar de **Stichting Tika Foundation** uit ontstaan. Twintig jaar later helpen we nog steeds duizend kinderen per jaar. Dat lost de problemen natuurlijk niet op, maar het geeft wel de juiste energie.”

Zwart voor de ogen

“Nadat ik de stichting had opgericht, ging mijn werk als consultant steeds meer aan me knagen. Een keerpunt was een bijeenkomst bij een klant waar kostenbesparing en productpushing er zo door werden gedrukt dat dit ten koste ging van trouwe medewerkers en natuur. Ik moest daaraan meewerken. Op de snelweg terug voelde ik mij helemaal leeg. Ik ben op de vluchtstrook terechtgekomen terwijl het zwart werd voor mijn ogen.

Overdag had ik het over kostenbesparingen in de toeleveringsketen. En 's avonds sprak ik over het belang van aandacht voor kinderen. Het werk voor de stichting deed ik met mijn hart, de consulting met mijn hoofd. Ineens besepte ik: ik moet die twee niet combineren. Ik moet kiezen voor mijn hart. Toen heb ik ontslag genomen.”

Samen kleine stappen zetten

“We staan op een kantelpunt. Ik denk dat iedereen ziet en weet dat er verandering nodig is. Maar soms voelt het alsof we tegen een roker zeggen: je moet stoppen met roken. De roker weet het, maar denkt: nog één sigaretje. Dat zie ik ook bij leiders in het bedrijfsleven. Natuurlijk moeten we verande-

ren, maar wel volgende week. Daar zit de kern van mijn wanhoop en frustratie. Hoe zorgen we ervoor dat mensen moed en lef gaan tonen?

Ik geloof dat een van de oplossingen ligt in samenwerking. Vanuit mijn positie breng ik de juiste mensen bij elkaar. Met hoe meer mensen je de keuze maakt, hoe makkelijker het wordt. Daarnaast maak ik de stappen zo klein en makkelijk mogelijk, zodat de drempel om te durven lager wordt.

Door chaos en wanhoop zien mensen en bedrijven pas wat echt belangrijk is. Chaos en wanhoop leiden tot beweging. Ik geloof dat het bedrijfsleven een beweging in gang gaat zetten. Niet alle bedrijven, maar dat is prima, want de bedrijven die niet handelen zijn er straks niet meer.”

Actie geeft energie

“Wat mij altijd heeft gedreven is een gevoel van rechtvaardigheid. Het gevoel iets goeds te willen doen. Mijn grootouders hadden een schilderij van de bloemenmarkt in Amsterdam in de kamer hangen. Terwijl ze nooit boven de rivieren zijn geweest. Toen ik daar een keer naar vroeg, bleek dat mijn opa het gekregen had van onderduikers die zij in huis hadden. ‘Ik wil ook een held zijn, net als jij’, zei ik. Mijn opa reageerde nukkig, want het had niets met heldendom te maken. Je bent verplicht het goede te doen als je het beter hebt, vond hij.



Ankie van Wersch in gesprek met Piet: “Met hoe meer mensen je de keuze maakt, hoe makkelijker het wordt.”

Ik krijg energie van actie, of ik nu een bedrijf of stichting opricht, of coalities smeed om een vuist te maken voor duurzaamheid. Vaak kom ik eerst in actie, terwijl ik de wanhoop pas daarna voel. Mijn instelling is altijd: ‘ik ga dit oplossen’. Om er vervolgens achter te komen dat als je het ene probleem hebt opgelost, het volgende ontstaat.”

Leer te kiezen en vier je successen

“Voor iedereen die in actie wil komen, deel ik graag mijn leerpunten. De eerste: choose your battles. Kies wat je wel en niet in actie wilt omzetten. En leer daarin los te laten. Ik moet wanhoop in actie kunnen omzetten. Als ik dat niet kan, moet ik de wanhoop leren loslaten.

Ik vind het bijvoorbeeld verschrikkelijk wat er in Gaza gebeurt. En ik besef dat ik vanuit de plek waar ik nu zit, geen directe invloed heb op de situatie daar. Maar dat is anders als het bijvoorbeeld gaat om biodiversiteit. Daar kan ik met de bedrijven in ons netwerk wel iets aan doen.

Een tweede leerpunt is: vier je successen. Ik heb bij **MVO Nederland** champagne in de koelkast gezet. Als Chief Champagne Officer zorg ik ervoor dat successen worden gevierd. Ik heb de fles zelf nog geen enkele keer opengetrokken, dat is dus ook een leerpunt voor mijzelf.

Een derde leerpunt: accepteer dat verandering niet altijd direct zichtbaar is. Het gaat erom dat je een zaadje plant. Het succes komt in stapjes, op weg naar een groter doel. Door het te delen, door erover te vertellen, ontstaat er een olievlek. Dat kan heel veel energie geven.

Het laatste dat ik adviseer is om soms bewust afstand te nemen. De camper, Henk, staat niet voor niets bij mijn huis. Ik vind het heel belangrijk om af en toe met het gezin echt tijd voor elkaar te nemen. De Tika Foundation helpt mij daarin ook. Ik ga binnenkort weer naar Nepal. Het is zo mooi om te zien hoe de oudere kinderen – de zaadjes die we hebben geplant – nu zelf weer honderden zaadjes aan het planten zijn. Dan weet je waar je het voor doet. Het was heel klein en heel tastbaar. Maar het is wel een teken van het grotere doel.”

4. De waardering

De brug om van wanhoop naar actie te komen is: stilstaan bij wat je waardeert aan deze tijd. Omdat de grote wereld mij niet echt geruststelt, richt ik me op de kleine wereld, op de bijzondere waarnemingen in mijn dagelijkse leven. De mussen in de heg, de stoere bomen aan de horizon, een kopje koffie, de vader met kind op de fiets, een grapje bij de bakker, mijn eerste kleinkind.

Waardering vind ik in de natuur. Ook zie ik via social media prachtige initiatieven voorbijkomen van over de hele wereld. Van muziek en dans tot lokale natuurontwikkeling en bewoners die samen hun wijk en woningen verduurzamen. Ik zie enorm grappige sketches. Onze wereld barst van de creativiteit en medemenselijkheid.

Als ik bij al die initiatieven stilsta dan besef ik wat voor een prachtige wereld we kunnen creëren. Wat een overvloed aan kennis en mogelijkheden en betrokkenheid we hebben om dat voor elkaar te krijgen.

Misschien denken we als mens altijd dat de tijd waarin we leven uitzonderlijk is. Ik denk dat de kruisvaarders dat ook dachten. Of ondernemers tijdens de industriële revolutie. Mijn ouders tijdens de naoorlogse wederopbouw. Enige relativisering is dus wel op zijn plaats. Dat neemt niet weg dat onze huidige tijd een overvloed aan uitdagingen kent – een term die natuurlijk eufemistisch is. Toch zijn deze uitdagingen stuk voor stuk de moeite waard om je voor in te zetten.

Voor Sara is het internet een 'bolwerk van beïnvloeding'. Tegelijk heeft het ervoor gezorgd dat de duurzame-modebeweging groeit. "Online kunnen we ons met elkaar verbinden en vragen aan elkaar stellen. Er is een gevoel van 'samen'. Als je het op de goede manier inzet, kun je in potentie veel bereiken en snel veel mensen bereiken. Ik geloof dat veel mensen zich zorgen maken en boos zijn over hoe het er in de wereld aan toegaat. Dat ze in de basis iets goeds willen doen, maar de kennis en het perspectief missen."

Ook Aniek voelt het borrelen in deze tijd. Mensen zijn klaar met de status quo en willen verandering. Zij vindt het een soort eer om in deze tijd te mogen leven. "Wanneer krijg je nou zo veel ruimte, zo'n grote kans, om in de spiegel te kijken en na te denken over hoe het anders kan?" Zij ziet ook dat veranderingen enorm snel gaan. Voor haar is dat een hoopvol gegeven: het feit dat de samenleving elke keer in staat lijkt om in korte tijd van koers te wijzigen. En dat we in korte tijd van mening kunnen veranderen.

Tim denkt dat we in de spannendste tijd ooit leven, in ieder geval sinds de Tweede Wereldoorlog. "Het is niet meer vijf voor twaalf, het is twaalf uur. Dit is het decennium van de waarheid." Dat is overigens de visie van meer gesprekspartners. Tim is enthousiast over [The 89 Percent Project](#). Dat is een journalistiek project van onder andere The Guardian om een jaar lang de stille meerderheid van mensen te volgen die willen dat klimaatontwrichting aangepakt wordt. "Volgens recent onderzoek is [80 tot 89% van de wereldbevolking](#) daar voorstander van. Alleen hoor je ze niet. Ook in Nederland [ligt dit percentage hoog](#): rond 75%."

Maar we praten er niet over met elkaar, volgens Lotte. "We denken allemaal dat we onze wanhoop ieder voor zich moeten verwerken. Ik ben blij dat daar langzaam wat verandering in komt, dat mensen elkaar opzoeken en gemeenschappen vormen."

Ikzelf vind het mooie aan deze tijd dat ik als westerse mens enorm veel keuzes kan maken. Dat wens ik iedereen toe. Twee dingen springen er voor mij uit. Ten eerste de goede gezondheidszorg waar ik op kan rekenen. En ten tweede de grote hoeveelheid kennis die tot mijn beschikking staat over uiteenlopende onderwerpen, van duurzame energiesystemen tot hoe je het beste tomaten kunt kweken. Het is allemaal gratis beschikbaar. Om dit essay te schrijven kon ik putten uit een eindeloze reeks aan interessante publicaties en artikelen en podcasts. Voor mij is dat weelde.

Juist met het grotere plaatje heb ik moeite, met het inzicht dat deze tijd een kantelpunt in de menselijke geschiedenis is. Ik vind het moeilijk om de chaos te omarmen, zoals Jan Rotmans bepleit. Ik zie de chaos en het leed in Oekraïne, Gaza en Soedan. De chaos die Trump wereldwijd creëert. Misschien kan het niet anders met deze wrede soort chaos, maar omarmen, nee, dat lukt mij niet. "Chaos is niet meer het wapen van rebellen, maar het handelsmerk van heersers", citeert Ilja Pfeijffer regeringsadviseur [Giuliano da Empoli](#).

Tegelijk zie ik dat die 'wrede chaos' een rol heeft. Hij wakkert bewustzijn aan over onrecht dat lang verbor-gen bleef. Aniek ziet dat effect. Volgens haar staan we op een kantelpunt waarop we twee kanten op kunnen gaan. "De ene kant is dat we lekker terugkruipen in onze schulp en weer aan onszelf gaan den-ken. De andere kant is dat we denken: potverdikkie, het is echt niet houdbaar. We moeten met z'n allen iets gaan doen. Het mooie dat ik nu zie is dat die onderstroom – van mensen die de chaos onhoudbaar vinden – zich verder uitstrekt dan de bubbel van wereldverbeteraars. Dat geeft mij hoop."

Aniek Moonen,

'toekomstbouwer' en oprichter Future Design Institute

"In 2018 studeerde ik in Californië. Daar maakte ik bosbranden mee – de Carr Fire. Het viel me op dat iedereen snapte dat die werden veroorzaakt door klimaatverandering. Het waren niet allemaal linkse klimaatactivisten. Iedereen zag het verband en we hadden het er veel over.

Toen ik terugkwam in Nederland had niemand het over klimaatverandering en de toen al zichtbare gevolgen. Ik voelde me daardoor onbegrepen en alleen. Ik had het gevoel dat ik het snapte door wat ik had gezien. Maar waarom snapte niemand anders het? De wanhoop was toen heel erg aanwezig. Ik wist gewoon niet wat ik met de emoties aan moest. En ik had het gevoel dat ik er als individu geen invloed op kon hebben. Op school was mij immers verteld dat dit een opdracht was voor de Verenigde Naties, overheden en multinationals."

Wanhoop als brandstof

"Dat veranderde toen ik in actie kwam. Op een dag zat ik met een vriendin in een café en googelde op klimaat-organisaties en jongeren. Ik vond een vacature bij de Jonge Klimaatbeweging. Mijn wanhoop sloeg radicaal om toen ik bij die organisatie startte. Ik zag dat ze daar werkten aan échte verandering. Ineens had ik het gevoel: je kan wel iets doen. Vanaf dat moment heb ik de wanhoop niet meer ten diepste gevoeld, in de zin dat ik het gevoel had dat er niets meer aan te doen is. Dat ik niets kan doen.

Om de zoveel tijd heb ik een moment dat het nieuws me bij de keel grijpt. Ik heb geleerd om dat gewoon maar even te laten zijn. Ik kan die wanhoop toela-ten en durf hem ook echt te voelen omdat ik erop vertrouw dat ik er ook weer overheen kom. Ik loop dan een paar dagen rond met weinig vertrouwen op een goede afloop, maar dat gevoel gaat ook weer weg. Zo'n moment zorgt ervoor dat ik er de week daarna weer vol voor kan gaan. Het werkt als een soort brandstof."

Klaar met de status quo

"Ik put hoop uit de snelheid van verandering. Uit het feit dat de samenleving elke keer toch in staat lijkt om in vrij korte tijd van koers te wijzigen. En om in vrij korte tijd van mening te veranderen.

Veel mensen geloven dat er verandering nodig is. Ze zijn om allerlei redenen klaar met de status quo. Dat zie je ook terug in de trend dat meer jongeren een religie aanhangen, wat vooral laat zien dat ze verlangen naar zingeving en gemeenschap. Dat zie ik ook als oplossing voor bijvoorbeeld de klimaatcrisis.



Aniek Moonen met Piet: "Sta jezelf toe om negatieve gevoelens ten diepste te ervaren, want ze verbinden je met de wereld."

We worden op allerlei manieren gedwongen om na te denken over hoe het anders kan. Ik voel mij dan ook bijna vereerd om in deze tijd te mogen leven. Wanneer krijg je nou nog meer zoveel ruimte, zo'n grote kans, om zo erg even in de spiegel te kijken en na te denken over hoe het anders kan?"

Denken vanuit een toekomstig perspectief

"Ik vind het vanuit mijn werk belangrijk om zoveel mogelijk met mensen te praten over hoe we een verantwoordelijke rentmeester van de aarde kunnen zijn. Door haar niet enkel voor eigen gewin gebruiken, maar de verantwoordelijkheid nemen voor toekomstige generaties. Dat is het institutionaliseren van het langetermijndenken.

Ik wil mensen helpen in de transitie van kortetermijndenken naar langetermijndenken. Dat doe ik met de **Future Design**-methode, waarbij ik mensen leer langetermijndenken. Door mensen de tijd te geven om na te denken vanuit een toekomstig perspectief, ontstaat er een window of opportunity. We zitten nu vaak vast in kortetermijndenken. En we doen veel op de automatische piloot omdat we denken dat het moet of niet anders kan. Juist door even zo'n ander, langetermijnperspectief aan te nemen, zien mensen dat het anders moet. Vanuit dat inzicht gaan ze nadenken over hoe het dan anders kan en hoe we onze teams, organisaties en samenleving ernaar kunnen organiseren."

Emoties verbinden je

"Wat ik mensen wil meegeven is: durf te voelen. Ga de gevoelens van wanhoop niet uit de weg. Zo voorkom je dat je erin blijft hangen. Sta jezelf toe om de negatieve gevoelens ten diepste te ervaren, want ze verbinden je met de wereld. Het gaat bij verdriet over de klimaatcrisis namelijk niet alleen om de impact op jouw eigen situatie. Het gaat in essentie ook over de impact op andere mensen, dichtbij en ver weg. Zie het voelen dus als een manier om jezelf te verbinden met de wereld om je heen.

En heb vooral vertrouwen dat je er weer uitkomt. Want emoties komen altijd in een cyclus. Je voelt je helemaal verschrikkelijk, maar na verloop van tijd gaat het beter. Zo bouw je vertrouwen op in jezelf en je eigen weerbaarheid. Energie die je nu gebruikt voor het wegduwen van emoties kun je inzetten voor verandering."

5. De bijdrage

Het kostte mijn gesprekspartners vaak tijd om hun ongemak en wanhoop om te zetten in een bijdrage aan een betere wereld. Dat komt meermaals aan bod. Volgens mij is hun dat gelukt. Dat geldt natuurlijk lang niet altijd en ook niet voor iedereen. Ik wilde voor dit essay juist praten met mensen die er volgens mij wel in zijn geslaagd, om erachter te komen hoe ze daartoe zijn gekomen. Daar kunnen we van leren. Want dat is uiteindelijk mijn doel: dat iedereen die wanhoop ervaart, ervoor kan kiezen om die wanhoop om te zetten in een bijdrage aan een betere wereld. Hoe mooi zou dat zijn!

En hoe mooi zou het zijn als je die keuze kunt maken in alle aspecten van je leven. Dat je gedrag, je overtuigingen, wat je denkt en wat je doet allemaal met elkaar in overeenstemming is. Niet alleen thuis, **als consument**, maar ook als werknemer, als zzp'er, als lid van de voetbalclub. Want de allergrootste impact maak je niet als duurzame consument, maar als professional in je werk, als vrijwilliger bij een sportvereniging, als bewoner van je wijk, als betrokken medemens.

Daarvoor is echt geen omscholing nodig, want dat kan overal, op elke plek. De hypotheekadviseur kan wijzen op de mogelijkheden om een woning te verduurzamen. De zorgprofessional kan afval verminderen of voorkomen dat medicijnresten in het afvalwater terechtkomen. De kledingverkoper kan klanten wijzen op duurzamere en eerlijke kledingmerken.

Alles wat niet goed gaat, is paradoxaal genoeg ook een kans om bij te dragen aan een duurzamere, rechtvaardigere wereld. Een kans om het goede te doen. Dat is precies waar al mijn gesprekspartners uiteindelijk voor hebben gekozen. Ze hebben de boodschap van hun eigen wanhoop gehoord en daar vervolgens hun leven op ingericht. Ze zijn op zoek gegaan naar manieren om hun cirkel van invloed zo groot mogelijk te maken én daaruit ook plezier en voldoening te halen. Dat gaat een stuk verder dan hun eigen voetafdruk als duurzame consument. Ze hebben bedacht hoe ze er hun werk van kunnen maken. Hoe ze hun ecologische **handafdruk** – sociale invloed uitoefenen op anderen zodat die hun ecologische voetafdruk verlagen – zo groot mogelijk kunnen maken.

Dat biedt ook kansen op andere terreinen. Je kunt werken aan de voetafdruk van je werkplek. Je kunt je zelfs inzetten voor de handafdruk van het bedrijf of de organisatie waar je werkt. Door een duurzame koploper te zijn in je sector kun je anderen inspireren.

Dat gaat natuurlijk nooit perfect. Mensen vliegen nog steeds en bestellen soms een hamburger. Perfectie is immers de vijand van het goede. Dat **geldt voor bedrijven** en voor mensen. Wees daarin niet te streng voor jezelf. Goed voor jezelf blijven zorgen is de basis. Een time-out nemen voor jezelf of met je gezin, erop uitgaan. Wees kritisch in de keuze welke wanhoop je in actie omzet en welke bewust niet. Het is de kunst hierin te leren loslaten. Kies wat binnen jouw bereik ligt, waar je enthousiast van wordt.

Dat bracht me op een nieuw inzicht waar ik voorheen niet bij stilstond: iemands wanhoop geeft ook richting aan de bijdrage die deze persoon kan en wil geven. Dat lijkt vanzelfsprekend, maar het is goed er aandacht aan te geven. Ervaar je wanhoop over verlies van natuur? Ga iets doen dat bijdraagt aan meer natuur: biologisch koken, een natuurinclusieve tuin, actief worden in de lokale of landelijke natuurorganisatie, biologisch boeren. Voel je wanhoop over mistanden in de kledingsector? Stop met fast fashion, koop tweedehands, koop kleding van een duurzaam merk. Begin een eerlijke, duurzame kledingketen, ga bij een kledingbedrijf werken aan verduurzaming van de toeleveringsketens.

Begin klein. Sara verwoordde het mooi: “Als je één iemand kunt helpen, dat is toch al geweldig? Kijk naar wat je wél kan. Er kan altijd iets en alles heeft zin.”

Uit de gesprekken bleek dat iedereen een eigen focuspunt heeft gekozen en dus duidelijk een keuze heeft gemaakt. Tim wil **nature based solutions** in Nederland realiseren - oplossingen die gebaseerd zijn op het inzetten van de natuur. Aniek wil mensen helpen in de transitie van kortetermijndenken naar langetermijndenken. Geert werkt eraan in de voedingsketen transacties te vervangen door relaties. Lotte werkt aan actieve hoop. Inmiddels zijn het grote bewegingen, maar het heeft ook hen jaren gekost om op dit punt te belanden.

Tim van Hattum,

klimatexpert en schrijver van *Only Planet*

“Het is een heel rare tijd. De wereld staat in brand en er gebeuren bizarre dingen. Ik ben op verschillende momenten zelf in de wanhoop geschoten. Eentje is al twintig jaar geleden. Ik reisde toen een jaar lang door Zuidoost-Azië. Uiteindelijk waren we bij de Gili-eilanden in Indonesië om te snorkelen. Prachtig, maar op sommige plekken was illegaal met dynamiet gevist. Als je het koralenkerkhof ziet dat overblijft, dat is gewoon afschuwelijk. Hier was pijnlijk zichtbaar hoe de mens de natuur vernietigt.”

Twintig verbijsterde kinderen

“Een tweede moment is zes jaar geleden. Ik was uitgenodigd om in de klas van mijn toen tienjarige dochter een les te geven over klimaatverandering. Vol enthousiasme liet ik indrukwekkende beelden zien van overstromingen, bosbranden en vluchtende kangoeroes. Ik liet zien dat Nederland voor de helft onder water loopt als we niks doen. Op een gegeven moment keek ik rond en zag dat twintig kinderen mij met grote ogen aankeken. Een jongetje begon zelfs bijna te huilen. Met droge ogen stond ik te vertellen dat de wereld naar de haaien zou gaan. Ik zag wat dat met die kinderen deed.

Ik besepte dat verhalen over doem en destructie niemand in beweging brengen. Het ontbreekt aan een verhaal dat mensen wel in de actiemodus krijgt. Een verhaal over de wereld die we met z'n allen kunnen creëren als we de goede dingen doen. Daarover ben ik toen een boek gaan schrijven: *Only Planet*, Klimaatgids voor de 21e eeuw. Het boek schets een toekomstbeeld van hoe Nederland eruitziet als we de juiste dingen doen.

Uit een wereldwijde studie blijkt dat 89% van de mensen – de zwijgende meerderheid – wil dat de overheid meer doet voor het klimaat. We vinden het klimaat dus wel degelijk belangrijk. Alleen weten veel van die miljarden mensen niet zo goed waar ze moeten beginnen. De kunst is om die zwijgende meerderheid in de actiestand te krijgen. Dat geeft mij hoop. Tegelijkertijd denk ik: misschien voelen we de wanhoop niet hard genoeg. En hebben we nog meer ellende nodig om echt in actie te komen.”

De spannendste tijd ooit

“Ik denk dat we in de spannendste tijd ooit leven, in ieder geval sinds de Tweede Wereldoorlog. Het is twaalf uur, niet meer vijf voor twaalf. Het is het decennium van de waarheid. Dat geeft ons allemaal verantwoordelijkheid. ‘Elke beslissing die we nu nemen, heeft nog duizenden jaren effect’, vond ik de belangrijkste zin uit het laatste IPCC-rapport. Alles wat we doen, doet ertoe. Het is dus een enorm interessante, maar zeker ook belangrijke tijd om in te leven.

Het zou helpen als minstens de helft van die zwijgende meerderheid wil werken aan zijn of haar ‘ikigai’ – je betekenis op aarde. En een bijdrage wil leveren aan een betere wereld. Niet alleen worden mensen daar zelf gelukkiger van, de wereld gaat er tien stappen op vooruit. Dat is enorm hoopvol.”



Piet in gesprek met Tim van Hattum, die zegt: “We kunnen een toekomst maken die houdbaar is, maar een aantrekkelijk verhaal erover ontbreekt nog.”

Aantrekkelijk, realistisch toekomstbeeld

“We hebben de kennis, de technologie en het geld om onszelf te mobiliseren om een toekomst te maken die houdbaar is. Wat nog ontbreekt is een aantrekkelijk verhaal over de toekomst, waar al die mensen graag aan willen bijdragen. Een goed verhaal over de wereld die we met z’n allen kunnen creëren als we de goede dingen doen. Een soort ‘yes we can’. Wat mij daarin drijft is dat ik weet dat het activerend werkt om een aantrekkelijk, realistisch toekomstbeeld te schetsen, om mensen een inkijkje te geven in hoe het kan worden.

In mijn boek laat ik via zeven routes zien hoe Nederland (en de rest van de wereld) eruit kan zien. Ik hoop dat ik daarmee anderen activeer om de veran-

dering in hun leven te maken, zodat we zo dicht mogelijk bij de 1,5 graden opwarming van de aarde uitkomen. De rode draad daarin zijn nature-based solutions, oftewel: de natuur is de oplossing.”

De kracht van verhalen

“We moeten de kracht van storytelling veel meer inzetten. Om te laten zien hoe de wereld, hoe Nederland eruit kan zien als het lukt om de juiste keuzes te maken. Onze visie voor Nederland in 2120 blijft maar rondzingen omdat het mensen inspireert en in de actiemodus brengt. Natuurlijk moet je de urgentie schetsen. Maar je moet mensen ook laten zien dat we de oplossingen, kennis en de middelen hebben om de goede kant op te bewegen.

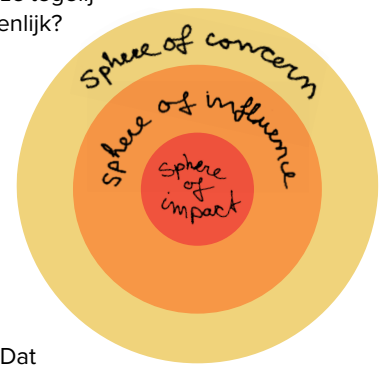
Ik roep dan ook op om verhalen te vertellen van veranderingen die wél hebben geleid tot succes. Om te laten zien dat verandering wél mogelijk is. Op feiten gebaseerd, maar in jip-en-janneketaal om het voor iedereen begrijpelijk te maken. Wil je iets doen, maar weet je niet hoe? Onthoud: je hoeft niet gelijk alles goed te doen. Kies wat jij belangrijk vindt en ga daarmee aan de slag.”

“Je bent nooit klaar”, vertelt Ankie. Ook zij heeft geleerd keuzes te maken. Ze kijkt waar ze op dit moment het beste toe in staat is. Ze vindt het verschrikkelijk wat er in Gaza gebeurt, maar met de bedrijven in haar netwerk kan ze iets doen aan biodiversiteit.

Mensen anders laten denken over zaken die ze kunnen toepassen in hun eigen leven en hun omgeving. Dat is de rol die Sara voor zich ziet. “Ik wil niet alleen tips geven over duurzame kledingmerken, maar laten zien dat je ook als individu best wat kunt doen. Alles heeft zin en ook als individu kun je invloed hebben. Veel mensen maken zichzelf te klein – ‘wat kan ik nou in mijn eentje doen’ – of juist veel te groot – ‘als ik A doe om duurzaamheid te stimuleren, moet ik ook B t/m Z doen’. Je hoeft niet alles te doen, maar je kunt altijd iets doen. En verwacht niet te snel effect, soms hebben dingen tijd nodig. Probeer het gewoon.”

Werk en privé liggen bij de gesprekspartners dicht bij elkaar. Eerder in hun leven was dat vaak niet vanzelfsprekend. Werk en privé konden zelfs behoorlijk ver uit elkaar liggen voordat zij kortsluiting kregen tussen hoofd en hart. Ankie was zich terdege bewust van de armoede in de wereld, terwijl ze tegelijkertijd keihard werkte om aandeelhouders te verrijken met de verkoop van, ja, van wat eigenlijk?

Er is een model dat ik veel gebruik voor mezelf, maar ook in gesprekken met mensen die zoeken hoe ze hun wanhoop kunnen omzetten in actie: de cirkels van invloed. De buitenste cirkel geeft aan waarover je je druk maakt in de wereld. Dat is waarschijnlijk heel erg veel, bijvoorbeeld alle dierenleed. De middelste cirkel zijn zaken waar je mogelijk invloed op kunt hebben. Ook dat is nog best veel. Je kunt bijvoorbeeld een lokale actie starten voor meer nestgelegenheid van broedvogels, of tegen gif spuiten. De centrale cirkel is het gebied waarin je direct zelf een verschil kunt maken, zoals minder vlees eten, lid worden van Dierenbescherming, je tuin geschikt maken voor egels. Kies wat bij je past.



Als ik een rechtvaardigere, duurzamere samenleving wil, dan wil ik dat ook zelf voorleven. Dat heb ik mezelf altijd voorgehouden. Keihard werken met het risico dat je jezelf over de kop werkt voor de goede zaak past daar niet bij. Zo'n prestatie maatschappij wil ik niet. Daar wil ik dus zelf ook niet aan meedoen.

Zo'n veertig jaar heb ik me nu ingezet voor die betere wereld. Ik heb erop gelet dat dit binnen mijn mogelijkheden lag en dat ik het werk leuk en vooral betekenisvol vond. Dat betekende regelmatig stevige keuzes maken. Nee zeggen tegen uitdagende functies, een stap terugzetten, de verantwoordelijkheid voor een geweldig project aan anderen geven. Ik heb in mijn werkzame leven heel wat moeten loslaten voor mijn eigen mentale welzijn. Achteraf gezien wellicht nog te weinig of te laat. Soms stond ik op het randje van omvallen, maar uiteindelijk is het veertig jaar goed gegaan.

Geert van der Veer,

oprichter van Herenboeren Nederland

“Ik word van verschillende dingen wanhopig. Zoals van het neoliberalisme dat ten grondslag ligt aan de huidige tijd. Alles wat we met elkaar doen is een afstandelijke transactie geworden, terwijl we juist relaties met elkaar en met de natuur moeten opbouwen.

Het neoliberalisme is het principe geworden waar de wereld volledig op draait. De bakker verdwijnt, omdat de supermarkt ook brood verkoopt. De boer moet groter en efficiënter produceren, met meer afstand tot de natuur. Ook het feit dat ministers worden geacht alles te weten en er oplossingen voor te bedenken, maakt mij wanhopig. Ik wacht op de politicus of minister die in de Tweede Kamer zegt: ik weet het niet. Pas dan komt het gesprek echt op gang en bouw je een relatie met elkaar op.”

Geen consumenten maar burgers

“We moeten af van het beeld dat de politiek heeft van consumenten. Het idee dat de consument een probleem heeft en de markt het moet oplossen. Beschouw mensen als burgers. Want burgers hebben initiatiefkracht. Die kunnen meedenken over een oplossing. En dat gaat pas lukken als we zeggen ‘we weten het niet’.

Maar mijn wanhoop zit ook in het gegeven dat in de keten de boer het minste geld ontvangt. Per euro die we in de supermarkt uitgeven komt te weinig bij de boer terecht. Die verhouding is ongeveer 1 euro uitgeven, 10 cent bij de boer, afhankelijk van het product. Terwijl de boer eigenlijk de meeste toegevoegde waarde levert.

Ik maak me er ook zorgen over dat burgers geen connectie meer voelen met hun voedsel. De bloemkool in het schap staat los van de natuur. Burgers realiseren zich niet dat we letterlijk uit de grond kunnen eten dankzij 40 miljoen jaar ecologische evolutie. Dat vind ik machtig mooi. Daarom heb ik Herenboeren opgericht, met het idee om voor de boeren veel kortere ketens te bouwen en de burgers weer in verbinding te brengen met hun voedsel.”

Politieke visie ontbreekt

“We hebben de kans om de toekomst opnieuw te ontwerpen. Dat vind ik heel interessant. Maar we zijn nog lang niet wakker. De wanhoop is nog niet groot genoeg. De politieke visie ontbreekt. Er is alleen beleid op korte termijn. Zolang we geen visie hebben, gebeurt er niets. Doordat er pleisters worden geplakt, ontbreekt de noodzaak om echt te veranderen.

Als er even geen spinazie is, dan kopen we iets anders. Maar als er straks geen voedsel meer beschikbaar is, wordt de wanhoop groot genoeg. Als we de pijn echt voelen in de hele keten, dan komen we in actie. Een cru voorbeeld: toen in 1953 de dijken doorbraken, lag er meteen een visie. Het is wachten tot het weer zover is.

Ik put hoop uit de gedachten dat als wij mensen er niet meer zijn, de natuur wel overleeft. Ik vind de natuur zo prachtig dat ik denk, laten we er maar vanuit gaan dat we hier tijdelijk zijn.”



Relaties in plaats van transacties

“Ik ben continu op zoek naar *minimum viable systems* – de meest basale versie van een systeem. Een voorbeeld daarvan is de combinatie van **Herenboeren en Aardpeer**. Beide organisaties zetten zich in voor de groei en ontwikkeling van natuurvriendelijke, toekomstbestendige landbouw. Ik zoek naar systemen die blijven draaien om voorbereid te zijn op het moment dat het huidige systeem vastloopt. Door te zoeken naar *minimum viable systems* hoop ik voorstellen te doen voor een systeem dat wel werkt. Bijvoorbeeld door, in mijn geval, mensen weer te verbinden met hun voedsel. Daar zit een gedachte achter, namelijk dat er dan weer relaties ontstaan in plaats van transacties.

Mijn grootste manifestatie van activisme is het neerzetten van de volgende boerderij. Want dat pakt het probleem aan. Ons uiteindelijke doel is om de burger in relatie te brengen met de bodem via de boer. Als we dat doen gaan we naar een systeem dat boeren, natuur en burgers ondersteunt.”

We mogen falen

Mijn tip voor anderen is: zeg vaker dat je iets niet weet. En ga dan samen op zoek naar een oplossing. Wanneer je je als actieve burger gedraagt, kun je meer dan je denkt. We kunnen uiteindelijk allemaal meedenken over een oplossing.

Het helpt om daar echt even bij stil te staan en samen na te denken over wat er feitelijk aan de hand is. Voer een echte dialoog, in plaats van elkaar vliegen af te vangen en te polariseren. Rust en dialoog kunnen helpen als je oplossingen zoekt.

Daarnaast geloof ik dat we naar een tijd toe moeten waarin we mogen falen. Mensen die bereid zijn te experimenteren, moeten we op een voetstuk plaatsen. Experimenteer, ga op je bek en probeer het opnieuw. Wanneer je mensen meeneemt op deze reis, kun je hen laten ervaren dat het ook anders kan. Dat draagt bij aan bewustwording en zet zo ook anderen aan tot handelen.

Piet in gesprek met Geert van der Veer: “De wanhoop is nog niet groot genoeg. Doordat er pleisters worden geplakt, ontbreekt de noodzaak om echt te veranderen.”

6. Terug- en vooruitblik

Zeg vaker dat je iets niet weet. Dat is wat Geert mij meegaf. Ik weet niet of dit essay over wanhoop bijdraagt aan een betere wereld. Of dat wanhoop echt als kickstarter werkt om in actie te komen voor een betere wereld. Voor Geert begint een gesprek pas echt als je aangeeft dat je het niet weet. Vanuit dat gesprek bouw je een relatie op en kun je samen kijken naar oplossingen.

We kunnen niet weten wat de toekomst ons brengt. Tim schetst een beeld van die toekomst, maar weet natuurlijk ook niet of dat uitkomt. Het is wel een manier die goed werkt om met elkaar in gesprek te komen en vanuit die relatie samen de toekomst vorm te geven. Zijn initiatief – academische kennis over nature-based solutions in Nederland vertalen naar een verhaal over de toekomst – bouwt aan de relaties tussen de academische wereld, burgers, bedrijven en politici. Om zo samen te werken aan oplossingen.

Zowel Geert als Tim vraagt zich af of we de wanhoop wel hard genoeg voelen. Hebben we meer ellende nodig om tot actie te komen? Geert denkt dat echte verandering pas op gang komt als we de effecten van klimaatontwrichting of verlies aan natuur aan den lijve gaan ondervinden: “Pas als we de pijn echt voelen, komen we in actie.” Toekomstdenker Ruud Veltenaar schetst dit beeld in nog [scherpere bewoordingen](#). Ook hij denkt dat we pas in beweging komen als het water ons aan de lippen staat. Hij spreekt over de ‘gigantische chaos’ die daarvoor nodig en ook onafwendbaar is. Alleen dan gaan we ons verbinden met elkaar en met de natuur.

“Als we wachten op de garantie dat iets zinvol is, gebeurt er nooit iets”, [schrijft Ruben Jacobs](#) heel treffend. Van Sara weten we: “Alles heeft zin”. Concreet zie ik dit terug in de reis die zij heeft gemaakt, weg van haar koopverslaving. Zij realiseerde zich langzamerhand dat je niet hoeft toe te geven aan een koopverslaving die wordt veroorzaakt door het systeem dat jou als consument probeert te sturen. Vraag jezelf liever af: wat maakt mij nou écht gelukkig? Als je dat durft uit te zoeken, kom je er vaak achter dat het geluk niet in kleding zit. Als je daar vervolgens naar kunt handelen – minder kleding kopen, alleen van merken waar je achter staat – dan geeft dat rust, voldoening en een gevoel van autonomie. Daarvan is Sara overtuigd. Je krijgt als het ware je eigen leven terug.

Mijn spanningsboog is niet zo heel erg lang meer. Ik zie ertegenop een boek te schrijven, een essay als dit gaat nog net. Maar deze keer was dat anders. Na elk gesprek was ik opgeladen met nieuwe energie, en dat terwijl wanhoop centraal stond in de gesprekken. Wanhoop uitspreken zonder deze direct weg te wuiven gaf mij nieuwe energie.

We spraken met waardering over wanhoop. Misschien omdat we onze eigen wanhoop omarmden, konden we ook die van anderen omarmen. Geen van de gesprekspartners wilde de wanhoop kleiner maken, afdoen als ongewenst of alarmistisch, of als blokkade om in actie te komen. Integendeel. Misschien omdat voor hen duidelijk is dat ze willen bijdragen aan een betere wereld en hoe ze dat kunnen doen. En dat wanhoop, frustratie en woede hen juist dáár hebben gebracht.

Maar ook bij hen is de wanhoop niet verdwenen. Vaak worden ze nog geconfronteerd met wanhoop, bijvoorbeeld als dingen niet lukken. De wanhoop klopt dan onverwacht aan de deur en vertrekt pas weer als zij genoeg aandacht heeft gehad. De gesprekspartners hebben die wanhoop een plek in hun leven gegeven. Ze begrijpen de wanhoop en treden haar met empathie tegemoet. Benoemen haar en kijken niet weg, maar zien haar onder ogen.

Wanhoop is geen blokkade om in actie te komen. Maar je zult er wel iets mee moeten doen, erin duiken, erover rouwen. De blokkade zit in het tegenhouden van dat proces. Als iets niet lukt, of het nu heel klein of heel groot is, is het goed als je daarvan baalt. Als het niet lukt tomaten te snijden omdat het mes bot is, baal daar dan van, maar zoek vervolgens een scherp mes in de la en ga daarmee aan de slag.

Luister goed naar je wanhoop, want ze vertelt je wat jij belangrijk vindt en waar jij een betekenisvolle bijdrage aan kunt leveren. Ze helpt je verder.

Dit essay verwoordt de opinie van Piet Sprengers, manager Duurzaamheidsstrategie & Beleid bij ASN Bank. Het essay is tot stand gekomen dankzij de hulp van Lynnemore van Ommen, Thijs Ros en Emma Kemperman. Reacties op dit essay zijn welkom. Je kunt een reactie plaatsen op LinkedIn of een mail sturen naar piet.sprengers@gmail.com onder vermelding van ‘Duurzaam Denkbeeld’.