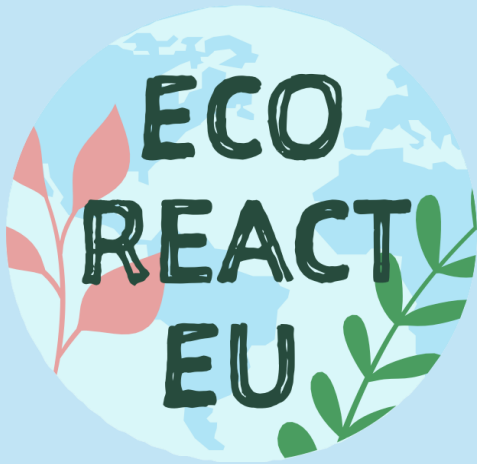




OPERATIONELE GIDS MET DE ECOREACT- BRONNEN

De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie houdt geen goedkeuring in van de inhoud ervan, die uitsluitend de mening van de auteurs weergeeft, en de Commissie kan niet aansprakelijk worden gesteld voor het gebruik dat van de informatie in deze publicatie zou kunnen worden gemaakt.

van den Broek, K.L. (2026), Operationele gids over de EcoReact-bronnen



Utrecht
University



Co-funded by
the European Union

Structuur

1. Inleiding (2 pagina's)

- 1.1 Projectcontext en doelstellingen
- 1.2 Doel en structuur van de gids
- 1.3 Doelgroepen en relatie met het platform en de MOOC

2. Begrip van eco-angst (3 pagina's)

- 2.1 Definitie en kernvraagstukken
- 2.2 Belangrijkste bevindingen uit het EcoReactEU-onderzoek
- 2.3 Implicaties voor jongeren en jeugdwerkers

3. Ondersteuning van jongeren (5 pagina's)

- 3.1 Begeleidingsprincipes
- 3.2 Stappen van het traject: begrijpen – uiten – handelen
- 3.3 Koppeling met de MOOC-modules en de online tools

4. Gebruik en inhoud: MOOC, methoden en website (10 pagina's)

- 4.1 Hoe de platforms te gebruiken: MOOC en website
- 4.2 MOOC: Zelfstudiebronnen
- 4.3 Methoden: essentiële tools en inhoud
- 4.4 De website als databank van alle bronnen

5. Aanbevelingen en toekomstperspectieven (5 pagina's)

5.1 Goede praktijken en aandachtspunten

5.2 Aanpassing aan verschillende contexten en doelgroepen

5.3 Evaluatie en opvolging van initiatieven

Bijlagen (5 pagina's)

A. Begrippenlijst en referenties

B. Contacten en consortiumpartners

C. Directe links naar EcoReactEU-bronnen

Hoofdstuk 1 – Inleiding

1.1 Projectcontext en doelstellingen

Eco-angst onder jongeren is een groeiend maatschappelijk probleem. Het begrip verwijst naar een scala aan emoties die direct verband houden met ecologische achteruitgang en klimaatverandering, waaronder gevoelens van angst, verdriet en vrees, maar ook schuldgevoelens en zelfs wanhoop. Volgens een grootschalige studie uit 2021, gepubliceerd in het tijdschrift *The Lancet Planetary Health*, geeft 45% van de jongeren aan dat hun dagelijks leven wordt beïnvloed door eco-angst. Het IPCC-rapport van 2022 bevestigt deze bevindingen en onderstreept de toenemende gevolgen van klimaatverandering en biodiversiteitsverlies.

Ondanks de groeiende aandacht voor dit onderwerp blijven educatieve antwoorden ontoereikend. In Europa is er nog steeds weinig inzicht in eco-angst, zijn er nauwelijks onderwijs- en jeugdbeleidsmaatregelen beschikbaar, en beschikken jeugdwerkers vaak niet over de middelen en vaardigheden die nodig zijn om jongeren te ondersteunen bij klimaatgerelateerde zorgen.

Om deze lacune aan te pakken werd in 2023 het Erasmus+ project **EcoReactEU** gelanceerd: het eerste gecoördineerde Europese project dat eco-angst bij jongeren via educatie benadert. Het project heeft als doel de competenties van jeugdwerkers en de bredere educatieve gemeenschap te versterken en eco-angst te integreren in nationaal en Europees jeugdbeleid. Gangbare pedagogische methoden, zoals expressie via kunst en het herstellen van de verbinding met de natuur, worden beschouwd als effectieve benaderingen om jongeren te ondersteunen bij het delen van hun gevoelens en het constructief omgaan met ecologische vraagstukken.

Algemene doelstelling

Het ontwikkelen van de eerste gestructureerde opleidingsreactie op eco-angst bij jongeren in Europa, door jeugdwerkers te versterken met specifieke kennis, middelen en educatieve technieken.

Specifieke doelstellingen

1. Het verspreiden van informatie over eco-angst via de lancering van een Europees platform dat academische kennis en praktijkgerichte opleidingsmiddelen samenbrengt.

2. Het versterken van de competenties van jeugdwerkers door middel van een MOOC met educatief materiaal en direct toepasbare activiteiten om eco-angst te integreren in hun dagelijkse praktijk.
3. Het aanmoedigen van jongeren om hun gedachten te delen en actief deel te nemen, door het verspreiden van vernieuwende participatieve onderwijsmethoden en het creëren van veilige ruimtes waarin jongeren zich comfortabel voelen om zich te uiten, ideeën te verkennen en tot actie over te gaan.

Deze doelstellingen sluiten direct aan bij de EU-prioriteiten *“Milieu en de strijd tegen klimaatverandering”* en *“Jeugd: het versterken van de verbinding tussen beleid, onderzoek en praktijk”*, door jeugdwerkers te voorzien van passende instrumenten om jongeren beter te begeleiden en te betrekken bij de groene transitie.

1.2 Doel en structuur van de gids

Deze gids biedt zowel jeugdwerkers als de bredere Europese educatieve gemeenschap concrete, praktische en direct toepasbare richtlijnen voor het integreren van eco-angst in hun werk met jongeren. Een kernresultaat van het EcoReactEU-project is de omzetting van academische kennis en educatieve middelen naar een hanteerbare toolkit voor de jeugdsector.

De ontwikkeling van deze gids is erop gericht jeugdwerkers bewust te maken van, en te ondersteunen bij, het gebruik van de educatieve middelen die binnen het project zijn ontwikkeld om jongeren met eco-angst te begeleiden. De gids bevat specifieke richtlijnen voor het praktisch inzetten van de MOOC en het educatieve platform, met stapsgewijze instructies en praktijkvoorbeelden die de toepassing in jeugdwerkomgevingen vereenvoudigen.

De inhoud van de gids is gebaseerd op de dagelijkse realiteit en behoeften van jeugdwerkers. Een groep jeugdwerkers in Frankrijk, Griekenland en Italië heeft de binnen het project ontwikkelde educatieve tools getest en feedback gegeven over hun functionaliteit en mogelijke verbeteringen.

De gids is zo ontworpen dat hij bruikbaar is voor elke Europese organisatie of jeugdwerker die eco-angstmanagement wil integreren in zijn of haar educatieve praktijk, en draagt zo bij aan de verspreiding en duurzaamheid van de projectresultaten op lange termijn.

1.3 Doelgroepen en relatie met het platform en de MOOC

Jeugdwerkers vormen de primaire doelgroep van het project. Door toegang tot het educatieve platform en de MOOC namen zij deel aan de pilot- en testfase en leverden zij aanbevelingen om ervoor te zorgen dat de aangeboden middelen aansluiten bij hun werkcontext en bij de behoeften van de jongeren met wie zij werken.

Jongeren tussen 15 en 25 jaar vormen een belangrijke indirecte doelgroep. Zij profiteren zowel van beter geïnformeerde jeugdwerkers als van de mogelijkheid om tijdens de testfase kennis te maken met de ontwikkelde trainingsinstrumenten.

Ook de bredere educatieve gemeenschap krijgt toegang tot alle beschikbare opleidingsmiddelen, waardoor het bereik van het project wordt vergroot naar het algemene publiek. Beleidsmakers worden aangemoedigd om methoden voor het omgaan met eco-angst op te nemen in jeugd- en onderwijsbeleid, op basis van de aanbevelingen van het project.

De betrokkenheid van al deze doelgroepen bij de educatieve instrumenten draagt ertoe bij dat de middelen breed verspreid worden en aansluiten bij de operationele uitdagingen in het werkveld.

Het consortium richtte zich voornamelijk op de nationale contexten van de partnerlanden Frankrijk, Italië, Griekenland en Nederland. Al het materiaal, zowel op het educatieve platform als in de MOOC, is beschikbaar in deze vier talen.

Hoofdstuk 2: Begrip van eco-angst

2.1 Definitie en kernvraagstukken

Eco-angst is een belangrijk mentaal gezondheidsvraagstuk, met name onder jongeren, en vormt een directe consequentie van de steeds verder verslechterende milieucrisis. Hoewel geen enkele leeftijdsgroep volledig onaangetast blijft, zijn kinderen en jongeren bijzonder kwetsbaar, omdat zij zich steeds bewuster worden van het feit dat hun toekomst wordt bedreigd door milieudegradatie.

Op basis van de huidige wetenschappelijke inzichten wordt eco-angst beschouwd als een logische reactie op een wereldwijde ecologische noodsituatie, en niet als een psychische stoornis. De psychologische gevolgen ervan kunnen echter een aanzienlijke

invloed hebben op het dagelijks functioneren en het welzijn. Onderzoek toont aan dat het fenomeen wijdverspreid is onder jongeren in Europa: bijna de helft ervaart intense angst die hun dagelijkse activiteiten verstoort.

De belangrijkste factoren die bijdragen aan gevoelens van eco-angst zijn zowel directe blootstelling aan milieucatastrofes als indirecte blootstelling via mediaberichten of gesprekken binnen de gemeenschap. Een gebrek aan verantwoordelijkheid en daadkracht van overheden speelt een cruciale rol in de ontgoocheling van jongeren. Veel jongeren maken zich grote zorgen over toekomstige generaties of besluiten geen kinderen te krijgen vanwege hun bezorgdheid over de toestand van de planeet. Anderen richten hun bezorgdheid op activisme of milieuvriendelijk gedrag.

Copingstrategieën zijn divers en omvatten probleemgerichte interventies, emotiegerichte benaderingen en betekenisgerichte reacties die gericht zijn op hoop en volharding in tijden van onzekerheid. De rol van jeugdwerkers is hierbij bijzonder belangrijk, zowel vanwege hun nabijheid tot jongeren als hun vermogen om emotionele en praktische ondersteuning te bieden. Tegelijkertijd blijkt dat jeugdwerkers vaak over onvoldoende capaciteit beschikken om met eco-angst bij jongeren om te gaan. Hoewel velen vertrouwd zijn met het thema en herkenbare emotionele reacties tonen, bestaat er een duidelijke behoefte aan aanvullende richtlijnen en middelen.

Effectieve ondersteuning van jongeren vereist verdere aandacht voor eco-angst binnen verschillende culturele en regionale contexten, met oog voor het brede spectrum aan betrokken emoties, en met voldoende middelen voor veerkracht en doelgerichte interventies voor zowel jongeren als jeugdwerkers.

2.2 Belangrijkste bevindingen uit het EcoReactEU-onderzoek

Het EcoReactEU-onderzoek bracht eco-angst bij jongeren en jeugdwerkers in Frankrijk, Griekenland en Italië in kaart en biedt enkele van de eerste grensoverschrijdende inzichten in emotionele, cognitieve en gedragsmatige reacties op ecologische stressfactoren binnen deze groepen.

Het EcoReactEU-onderzoek (2024) naar eco-angst bij jongeren van 16 tot 25 jaar werd uitgevoerd door La Ligue de l'enseignement, EKoGreece, Arci en de Universiteit Utrecht. Het doel was het in kaart brengen van de impact van milieuproblemen op het psychologisch welzijn van jongeren in Frankrijk, Griekenland, Italië en Nederland. Het onderzoek is gebaseerd op een

literatuurstudie en twee vragenlijsten gericht aan jongeren en jeugdwerkers; in totaal werden 832 antwoorden geanalyseerd. De belangrijkste resultaten worden hieronder samengevat.

Niveaus van eco-angst

Er werden aanzienlijke verschillen tussen landen vastgesteld. Italiaanse jongeren rapporteerden lagere niveaus van eco-angst dan hun Franse en Griekse leeftijdsgenoten, mogelijk als gevolg van verschillen in klimaatawareness of steekproefsamenstelling, aangezien de Italiaanse steekproef sterker lokaal was verankerd. In alle landen vertoonden jeugdwerkers hogere niveaus van eco-angst dan jongeren, wat zorgen oproept over zowel hun eigen welzijn als hun vermogen om anderen te ondersteunen.

Verschillen in perceptie tussen jongeren en jeugdwerkers

Jeugdwerkers overschatten vaak de mate van eco-angst bij jongeren en de mogelijke oorzaken ervan, met name de invloed van media en maatschappelijke desinteresse. Dit wijst op een mogelijke kloof tussen jeugdwerkers en jongeren, die kan voortkomen uit de sterke emotionele betrokkenheid van jeugdwerkers zelf, verhoogde mediablootstelling of generatieverschillen in klimaatperceptie. Desondanks is het bemoedigend dat jeugdwerkers doorgaans goed in staat zijn de meest intense emoties bij jongeren te herkennen en de copingmechanismen die zij gebruiken correct te identificeren.

Factoren die bijdragen aan eco-angst

Gebrek aan overheidsactie bleek in alle drie de landen de belangrijkste bron van milieugerelateerde zorgen bij jongeren, gevolgd door mediaberichtgeving over ecologische kwesties en voorspellingen over toekomstige gevolgen. Deze bevindingen sluiten aan bij internationaal onderzoek dat wijst op een laag vertrouwen in overheden en media-gedreven bewustwording van klimaatverandering als belangrijke bronnen van bezorgdheid.

Copingmechanismen

Jongeren maken voornamelijk gebruik van betekenisgerichte en probleemgerichte copingstrategieën. Emotiegerichte coping kwam minder vaak voor dan verwacht, hoewel jeugdwerkers de frequentie hiervan mogelijk overschatten. Dit wijst op veerkracht en betekenisvolle betrokkenheid bij jongeren, die verder versterkt kan worden door gerichte ondersteuning.

Verschillen tussen landen

Ondanks kleine verschillen in niveau en oorzaken van eco-angst tussen jongeren in Italië, Griekenland en Frankrijk, kwamen klimaatverandering en plasticvervuiling in alle drie de landen naar voren als de meest urgente ecologische zorgen. Jongeren in Griekenland noemden daarnaast bosbranden en luchtvervuiling als belangrijke problemen, wat wijst op recente regionale klimaateffecten. Franse jongeren bleken vooral bezorgd over biodiversiteitsverlies.

Ondersteuningsbehoeften van jongeren en jeugdwerkers

De noodzaak van ondersteuningsstructuren voor eco-angst werd duidelijk benoemd. Jongeren toonden interesse in gespreksgroepen, educatieve workshops en cafés rond eco-angst, mede omdat zij zich niet altijd gehoord voelen door jeugdwerkers. Tegelijkertijd gaf een aanzienlijk deel van de jeugdwerkers aan onvoldoende scholing te hebben op ecologische thema's, terwijl velen behoefte uitten aan educatieve middelen, psychologische ondersteuning en begeleiding bij het betrekken van jongeren bij groene initiatieven. Het is daarom essentieel dat beide groepen toegang krijgen tot diepgaande informatie en instrumenten om elkaars perspectieven beter te begrijpen.

2.3 Implicaties voor jongeren en jeugdwerkers

De EcoReactEU-enquête levert belangrijke inzichten op in eco-angst bij jongeren en jeugdwerkers in Italië, Griekenland en Frankrijk, en onderstreept de noodzaak van gerichte ondersteuning, bewustwording, begeleiding en empowerment van beide groepen.

1. Voor jongeren

Jongeren beschouwen klimaatverandering als het meest urgente milieuprobleem, gevolgd door plasticvervuiling en biodiversiteitsverlies. Zij maken zich grote zorgen over overheidsinactiviteit, uitgebreide mediaberichtgeving en de langetermijnevolgen van klimaatverandering. De implicaties zijn als volgt:

- In projecten ter ondersteuning van jongeren dient open dialoog over klimaatverandering actief te worden gestimuleerd.
- Het is van groot belang dat bestaande beleidsmaatregelen en strategieën om ecologische uitdagingen aan te pakken duidelijk worden gecommuniceerd, aangezien jongeren zich hier vaak niet van bewust zijn.
- Copingstrategieën moeten voortbouwen op de bestaande kracht van jongeren, met name probleemgerichte en betekenisgerichte benaderingen zoals activisme of het omzetten van onzekerheid in hoop en zingeving.

2. Voor jeugdwerkers

Jeugdwerkers, die een sleutelrol spelen in het versterken van de jongere generatie, blijken vaak meer eco-angst te ervaren dan jongeren zelf. Dit benadrukt zowel de gedeelde ervaring van eco-angst als de dringende noodzaak om jeugdwerkers te ondersteunen. De bevindingen wijzen op het volgende:

- Gezien de gedeelde emotionele ervaring zijn jeugdwerkers, mits goed begeleid in empathische en effectieve communicatie over ecologische zorgen, goed gepositioneerd om anderen te ondersteunen.
- Jeugdwerkers hebben behoefte aan op maat gemaakte trainingen en hulpmiddelen om met hun eigen eco-angst om te gaan, zoals eco-emotionele geletterdheid, veerkrachttraining en netwerken voor collegiale ondersteuning, zodat zij emotioneel toegerust zijn om anderen te begeleiden.

Conclusie:

Een tweesporenaanpak is noodzakelijk: jongeren voorzien van de juiste middelen om hun emoties te herkennen en te reguleren, en jeugdwerkers ondersteunen zodat zij zowel jongeren als zichzelf adequaat kunnen begeleiden. Deze aanpak draagt ertoe bij dat jongeren zich begrepen voelen en jeugdwerkers opereren binnen een ondersteunende omgeving.

Hoofdstuk 3 – Ondersteuning van jongeren

3.1 Begeleidingsprincipes

Eco-angst is een legitieme reactie op voortdurende milieuveranderingen en verdient erkenning, aandacht en begrip. Het uitgangspunt van elke workshop rond eco-angst is daarom het erkennen van de legitimiteit van de emoties van jongeren en het bieden van een ruimte waarin deze emoties benoemd, gedeeld en omgezet kunnen worden in bronnen voor actie en welzijn.

Op basis van de bevindingen van het EcoReactEU-project, waaruit blijkt dat jongeren en jeugdwerkers een breed scala aan emoties ervaren (zoals bezorgdheid, boosheid, verdriet, machteloosheid, maar ook hoop) en vragen om meer training en dialoogmogelijkheden rond eco-angst, kunnen de volgende begeleidingsprincipes worden onderscheiden.

1. Erken emoties en pathologiseer ze niet

- Presenteer eco-angst als een rationele reactie op reële problemen (klimaatcrisis, biodiversiteitsverlies, vervuiling, milieuonrecht), en niet als een “ziekte”.
- Erken de veelheid aan emoties: niet alleen angst en wanhoop, maar ook boosheid, schuldgevoel, verdriet, frustratie, eenzaamheid en hoop.
- Vermijd bagatelliserende boodschappen (“denk er niet aan”, “je bent te gevoelig”) of juist overdreven dramatisering (“alles is verloren”).

2. Creëer emotionele en psychologische veiligheid

- Stel duidelijke kaders voor interventies vast: afspraken over luisteren, vertrouwelijkheid, respect en het recht om te zwijgen.
- Besteed aandacht aan de setting (een uitnodigende ruimte, kringopstelling, rustige momenten) en tijdsplanning (zorg altijd voor een zachte afronding).
- Houd er rekening mee dat sommige jongeren traumatische ervaringen hebben opgedaan door milieurampen of sociaaleconomische onzekerheid.

3. Stimuleer initiatief, niet alleen bewustwording

Uit het onderzoek blijkt dat waargenomen inactiviteit van overheden en volwassenen een belangrijke oorzaak is van eco-angst en dat veel jongeren zich machteloos voelen tegenover de klimaatcrisis.

Daarom is het belangrijk om:

- Te verschuiven van het idee van een “onvermijdelijke catastrofe” naar een “veld van mogelijkheden” waarin zowel individuele als collectieve acties ertoe doen.
- Te werken binnen verschillende “invloedssferen” (zelf, groep, gemeenschap, instituties) om zichtbaar te maken waar jongeren handelingsruimte hebben.
- Positieve voorbeelden, verhalen van verzet en praktijken van zorg en solidariteit te bevorderen.

4. Integreer individuele, collectieve en systemische niveaus

- Waardeer individuele keuzes (zoals recyclen of bewuste consumptie) als betekenisvolle acties, vooral wanneer zij gedeeld, zichtbaar en herhaalbaar zijn.
- Communiceer duidelijk welke rol jongeren kunnen spelen in systeemverandering en hoe dagelijkse handelingen kunnen uitgroeien tot collectieve initiatieven, burgerparticipatie en invloed op economische en politieke systemen.
- Verbind persoonlijke acties altijd met collectieve dimensies (bewegingen, beleid, lokale gemeenschappen) en maak structurele verantwoordelijkheden expliciet (overheden, bedrijven, economische systemen).
- Hanteer een klimaatrechtvaardigheidsperspectief: wie wordt het hardst getroffen en wie draagt de grootste verantwoordelijkheid?

5. Zorg ook voor de begeleiders

Het onderzoek toont aan dat jeugdwerkers vaak sterkere eco-angstgerelateerde emoties rapporteren dan jongeren zelf en behoefte hebben aan ondersteuning en training. Daarom geldt:

- Volwassenen in een educatieve rol hebben ruimte nodig om hun eigen eco-angst te verwerken en te erkennen, zonder deze af te wentelen op jongeren.
- Zelfzorg en teamwork (supervisie, intervisie en ontspanningsmomenten) zijn essentieel voor de kwaliteit van educatief werk.

6. Bevorder relaties en sociale steun

- Effectieve coping ontstaat vaak binnen betekenisvolle relaties en contexten waarin men zich gehoord en begrepen voelt; het creëren van dergelijke contexten vormt op zich al een antwoord op eco-angst.

- Stimuleer wederzijdse ondersteuning (kleine groepen, peer support, jongeren-“klimaatcafés”) om eenzaamheid te doorbreken en horizontale uitwisseling mogelijk te maken.

7. Ondersteun betekenis- en probleemgerichte coping

Het EcoReactEU-onderzoek toont aan dat jongeren vooral een combinatie gebruiken van probleemgerichte coping (handelen, gedragsverandering) en betekenisgerichte coping (zingeving, motivatie en waarden), wat samenhangt met groter welzijn en veerkracht. Workshops dienen beide benaderingen te versterken door handelingsperspectieven te bieden én betekenisvolle verhalen te helpen ontwikkelen.

3.2 Het ondersteuningsproces: begrijpen – uiten – handelen

Door een driestappenproces op te bouwen — **begrijpen, uiten, handelen** — kan de implementatie van de workshops op een doeltreffende manier worden benaderd.

Dit is geen rigide model: de fasen kunnen elkaar overlappen of meerdere keren worden doorlopen. Het respecteren van deze fasen biedt echter een duidelijke structuur, niet alleen voor de deelnemers, maar vooral voor de jeugdwerkers die het proces vormgeven.

Fase 1 – Begrijpen

Doelstellingen van de fase

- Het opbouwen van een gedeelde taal die jongeren in staat stelt hun gevoelens over de ecologische crisis te benoemen.
- Het herkenbaar maken van de bronnen van eco-angst door emoties en ervaringen te koppelen aan concrete elementen (milieucontext, informatie, sociale dynamieken, perceptie van politieke inertie).
- Het normaliseren en legitimeren van emotionele ervaringen, zodat jongeren begrijpen dat wat zij voelen wijdverspreid en gedeeld is.

Educatieve aandachtspunten

- Creëer een veilige, luisterende sfeer waarin elke emotie zonder oordeel kan worden geuit.
- Vermijd simplistische verklaringen of reducerende interpretaties.
- Breng een evenwicht aan tussen informatie en emotionele beleving, en vermijd zowel overmatige technische complexiteit als dramatisering.
- Erken dat eco-angst geen uniform verschijnsel is, maar zich verschillend manifesteert afhankelijk van sociaaleconomische, culturele en territoriale factoren.
- Maak duidelijk dat eco-angst geen individuele afwijking is, maar een begrijpelijke reactie op een reële situatie.

Rol van de begeleider

- Bied duidelijke referenties aan, gebaseerd op betrouwbare gegevens en verhaallijnen, zonder een alarmsfeer te creëren.
- Faciliteer het begrijpen van opkomende emoties door te helpen hun sociale, ecologische en politieke wortels te traceren.
- Erken en omarm ook wat onuitgesproken blijft: niet alle jongeren zijn klaar om hun gevoelens te delen.
- Ondersteun een niet-competitieve en niet-oordelende groepssfeer die ruimte laat voor verschillende emotionele tempo's.
- Maak de complexiteit zichtbaar: eco-angst is verweven met andere aspecten van het leven van jongeren (onzekerheid, identiteit, relaties, toekomstperspectief).

Fase 2 – Uiten

Doelstellingen van de fase

- Ruimte creëren voor klimaatgerelateerde emoties en de veelheid aan ervaringen erkennen (bezorgdheid, verdriet, boosheid, schuldgevoel, frustratie, hoop).
- Het gevoel van verbondenheid en samenhang versterken door te laten zien dat emoties niet alleen gedragen hoeven te worden.
- Stilte en isolement tegengaan, aangezien deze factoren emotioneel lijden kunnen versterken.

Educatieve aandachtspunten

- Vermijd druk om te delen: emotionele participatie moet altijd vrijwillig zijn.
- Accepteer emoties als een integraal onderdeel van de ervaring, zonder te proberen deze onmiddellijk “op te lossen”.
- Zorg ervoor dat emotionele expressie plaatsvindt in een veilige omgeving, met duidelijke afspraken over wederzijds respect.
- Stimuleer het ontstaan van positieve of generatieve emoties (hoop, verbondenheid, zorg voor de wereld).
- Benadruk dat eco-angst wijdverbreid is en dat veel mensen deze gevoelens delen.
- Wees alert op signalen van diepe nood en beschik vooraf over kennis van lokale psychologische of sociaal-educatieve ondersteuningsbronnen.

Rol van de begeleider

- Faciliteer vormen van expressie die niet invasief of opdringerig zijn en de grenzen van ieder individu respecteren.
- Geef waarde aan het narratieve aspect: persoonlijke verhalen helpen emoties betekenis te geven.
- Hanteer een aandachtige en empathische luisterhouding, zonder de rol van therapeut op zich te nemen (dit is niet het doel van de workshop).
- Bewaak de groepsdynamiek en stuur deze richting expressievormen die geen sensatiezucht of gesloten emotionele cirkels voeden.

Fase 3 – Handelen

Doelstellingen van de fase

- Eco-angst omzetten in een gevoel van mogelijkheden en het besef van individuele en collectieve handelingskracht versterken.
- Emoties, waarden en acties met elkaar verbinden en laten zien dat gevoelens richting kunnen geven aan betekenisvolle keuzes.
- Een visie van gedeelde verandering bevorderen, en het narratief van individueel heldendom of “het hangt allemaal van jou af” vermijden.

Educatieve aandachtspunten

- Vermijd het herleiden van actie tot louter individuele keuzes: betekenisvolle actie is altijd ook collectief en systemisch.
- Respecteer de grenzen van de groep: buitensporige verwachtingen kunnen leiden tot frustratie of burn-out.
- Bewaak het evenwicht tussen realisme en hoop: erken de ernst van de crisis zonder te vervallen in fatalisme.
- Benadruk dat handelen niet alleen “doen” is, maar ook het opbouwen van relaties, gemeenschap en kritisch bewustzijn.
- Ondersteun het idee dat elke betekenisvolle actie zorg, continuïteit en samenwerking vereist.

Rol van de begeleider

- Help de groep onderscheid te maken tussen wat direct van henzelf afhangt, wat samenwerking vereist en wat betrekking heeft op het politiek-institutionele niveau.
- Faciliteer een klimaat waarin het mogelijk is om, ondanks onzekerheid, alternatieven en nieuwe toekomstscenario's te verbeelden.
- Vermijd moraliserende of performatieve druk (“er moet meer gebeuren”), die gevoelens van klimaatschuld versterken.
- Benadruk dat velen deze bezorgdheid delen en dat er al veel mensen actief werken aan oplossingen.
- Versterk de collectieve dimensie van participatie: actie is duurzamer wanneer zij gedeeld wordt.
- Herinner eraan dat het doel niet is om onmiddellijke resultaten te boeken, maar om processen van bewustwording en betrokkenheid op gang te brengen.

3.3 Koppeling met de MOOC-modules en online tools

Het EcoReactEU-project heeft een **Europees online platform** en een **MOOC over eco-angst bij jongeren** ontwikkeld, specifiek gericht op jeugdwerkers. Het doel van deze instrumenten is om het thema eco-angst te integreren in educatieve praktijken en om praktische hulpmiddelen aan te reiken voor het werken met jongeren.

Hoewel de gedetailleerde opbouw van de MOOC kan evolueren, is de inhoud gestructureerd rond **vier hoofdthema's**, die ook de structuur van het platform weerspiegelen:

1. Begrip van eco-angst

2. Omgaan met klimaatverandering
3. Ondersteuning van jongeren bij hun eco-angst
4. Jongeren betrekken bij een positieve toekomst

Voor begeleiders die workshops organiseren, kan het gebruik van de MOOC en de online hulpmiddelen op verschillende momenten plaatsvinden.

Voorafgaand aan de workshop

- Gebruik de introductiemodules van de MOOC om meer inzicht te krijgen in:
 - definities van eco-angst en de belangrijkste betrokken emoties;
 - onderzoeksgegevens (waaronder resultaten van het EcoReactEU-onderzoek);
 - theoretische kaders rond copingmechanismen.
 - Maak kennis met de werkbladen, video's en podcasts op het platform om die materialen te selecteren die het best aansluiten bij de eigen context (school, jeugdcentrum, vereniging of informele groep).
-

Tijdens de workshop

- Integreer activiteiten uit de MOOC rechtstreeks in de fasen **begrijpen – uiten – handelen**.
Bijvoorbeeld:
 - een videgetuigenis om het gesprek te openen;
 - een werkblad om emoties in kaart te brengen;
 - een begeleide oefening om acties te plannen.
 - Verwijs deelnemers naar zelfstandige online content (korte video's, infographics, interviews) voor verdere verdieping tussen de bijeenkomsten.
-

Na de workshop

- Stimuleer geïnteresseerde deelnemers om zich in te schrijven voor de volledige MOOC of voor specifieke onderdelen ervan (afhankelijk van de toegangsstructuur) om hun leerproces voort te zetten en deel te nemen aan een bredere community of practice.
- Gebruik de evaluatiematerialen van de MOOC (vragenlijsten, zelfreflectietools) als basis voor het monitoren van vaardigheden en emotioneel welzijn binnen de groep.
- Deel, waar mogelijk, ervaringen uit de workshops (beschrijving van activiteiten, aanpassingen, resultaten) binnen het projectnetwerk en draag zo bij aan de gezamenlijke ontwikkeling van goede praktijken.

Op deze manier vormen de **fysieke workshops en de MOOC geen afzonderlijke instrumenten**, maar onderdelen van één samenhangend leerecosysteem:

de MOOC biedt theoretische onderbouwing, tools en een gemeenschap, terwijl de workshops deze elementen verankeren in concrete praktijken, met echte gezichten en verhalen van jongeren.

Hoofdstuk 4: Het gebruik en de inhoud van de EcoReact MOOC en website

Dit deel van de handleiding heeft als doel om het online platform ecoreact.eu en de MOOC te introduceren, zowel wat betreft het gebruik (hoe gebruik je ze als gebruiker?) als de inhoud (welke inhoud kun je vinden?). We delen ook een selectie van activiteiten uit de MOOC en het platform die je met jongeren kunt gebruiken.

Het EcoReactEu-project heeft geresulteerd in de creatie van twee belangrijke educatieve hulpmiddelen:

- Een website met educatieve middelen over eco-angst bij jongeren, gericht op het algemene publiek en onderwijsprofessionals.
- Een MOOC over eco-angst bij jongeren, gericht op jeugdwerkers.

Deze twee hulpmiddelen zijn ontwikkeld door de verschillende partnerorganisaties die bij het project betrokken zijn. Ze zijn gemaakt om jeugdwerkers (facilitators, opvoeders, etc.) te helpen de oorzaken en manifestaties van eco-angst bij jongeren te begrijpen en hen uit te rusten om jongeren te ondersteunen via activiteiten.

De MOOC en de website zijn vrij toegankelijk, gratis en beschikbaar in vijf talen (Frans, Engels, Grieks, Italiaans, Nederlands).

Laten we beginnen met een uitleg over hoe je deze twee tools gebruikt.

De [website](#)

A. Navigeren op de ecoreact.eu website: gebruiksinstructies

Voer eerst het websiteadres in de zoekbalk in: ecoreact.eu

De startpagina



Wanneer je het websiteadres hebt ingevoerd en bevestigd, kom je op de startpagina terecht, die een samenvatting van het project en een korte presentatie van de partners bevat.

Bovenaan het scherm zie je de verschillende categorieën van de site die je kunt openen. Je vindt er ook de vlaggen van alle talen waarin de website beschikbaar is. Als je de taal wilt wijzigen, klik je eenvoudig op een van de vlaggen.

Laten we ons op elke categorie richten om je te helpen bij je zoektocht.

“Wie zijn wij?”

[Welkom](#)[Wie zijn wij ?](#)[Ons project](#)[Producties](#)[Onderwijsmiddelen](#)[Contact](#)

Wie zijn wij ?



La Ligue de l'enseignement

La Ligue de l'enseignement is een niet-gouvernementele organisatie voor volksonderwijs die werd opgericht in 1866. De organisatie heeft als doel de toegang tot onderwijs voor iedereen te garanderen, een eerlijkere en solidaire samenleving te bevorderen door ongelijkheid te bestrijden en actief burgerschap te stimuleren. La Ligue is landelijk vertegenwoordigd via 13 regionale federaties, 102 departementale federaties en 20 000 lokale verenigingen en voert culturele, educatieve, ecologische, digitale en sportieve activiteiten uit.

**EKO GREECE**

Empowering Youth,
Building a Better Future !

EKO

EKO Griekenland is een niet-gouvernementele organisatie gevestigd in Athene. Ze werd opgericht in 2013. Haar doel is om bij te dragen aan de creatie van een inclusieve samenleving zonder vooroordelen en discriminatie. EKO Griekenland werkt nauw samen met jongeren op de volgende thema's: empowerment van jongeren, culturele integratie en duurzame ontwikkeling.

De sectie 'Wie zijn wij?' introduceert alle partners die betrokken zijn bij het EcoReactEu-project. Je vindt er een presentatie van Ligue de l'enseignement, Arci, EKO Greece en Utrecht University: de aard van de organisatie (vereniging, universiteit, etc.), de onderwerpen waar zij aan werken, en meer.

Ons project

[Welkom](#)[Wie zijn wij ?](#)[Ons project](#)[Producties](#)[Onderwijsmiddelen](#)[Contact](#)

Unser projekt

In 2021 onthulde het grootste wetenschappelijke onderzoek naar klimaatangst bij jongeren, gepubliceerd in het wetenschappelijke tijdschrift "The Lancet Planetary Health", dat 45% van de ondervraagde jongeren bevestigt dat milieuangst hun dagelijks leven beïnvloedt. Terwijl eco-angst steeds bekender wordt, lijkt het educatieve antwoord om jongeren die eraan lijden te ondersteunen niet voldoende te zijn. Daarom werd in 2023 het project EcoReactEu opgezet om pedagogische antwoorden te geven aan de Europese onderwijsgemeenschap.



De sectie 'Ons project' presenteert de oorsprong van het EcoReactEu-project en de redenen achter de creatie ervan: waarom is het opgezet? Welke uitdagingen worden aangepakt?

Producties

[Welkom](#)[Wie zijn wij ?](#)[Ons project](#)[Producties](#)[Onderwijsmiddelen](#)[Contact](#)

De belangrijkste resultaten van het project



Platform

Het creëren van een platform dat pedagogische hulpmiddelen verzamelt. Dit platform zal pedagogische hulpmiddelen bevatten om opvoeders in staat te stellen eco-angst te begrijpen en te identificeren en om enkele activiteiten met jongeren te leiden.



MOOC

De creatie van een Mooc over eco-angst bij jongeren gericht op jeugdwerkers. Het zal wat literatuur, interviews, activiteiten... bevatten die gericht zijn op het trainen van jeugdwerkers om eco-angst bij jongeren te herkennen en te ondersteunen.



Gids

Het opstellen van een operationele handleiding. Deze zal het resultaat zijn van zes maanden experimenteren met de Mooc-inhoud door jongerenwerkers en zal operationele aanbevelingen bevatten voor het inzetten van de activiteiten die in de Mooc worden gepresenteerd.

De sectie 'Producties' presenteert de doelstellingen en inhoud van alle projectresultaten van EcoReactEu: het online educatieve platform, de MOOC en de handleiding met operationele aanbevelingen voor het gebruik van de middelen van het project. De sectie 'MOOC' bevat een link die directe toegang geeft tot de online cursus.

Middelen



WelkomWie zijn wij?Ons projectProductiesOnderwijsmiddelenContact

🔍🇬🇷🇮🇹🇫🇷🇬🇧

Onderwijsmiddelen

Eco-angst begrijpen

*

Activiteiten

Andere

Artikel

Illustratie

Podcast

Video



Andere
Verslag van het EcoReactEU-onderzoek naar eco-angst onder jongeren



Activiteiten
Onderzoek naar klimaatverandering en geestelijke gezondheid: een educatieve toolkit

Thema's

Eco-angst begrijpen

Klimaatverandering aanpakken

Jongeren ondersteunen

Jongeren betrekken bij een positieve toekomst

De sectie 'Middelen' bevat alle educatieve inhoud die is gemaakt en verzameld voor het project. Het lijkt op een catalogus, waarin je alle middelen kunt vinden per thema en categorie. Ze zijn ingedeeld in vier thema's:

- Eco-angst begrijpen: middelen om het fenomeen eco-angst bij jongeren beter te begrijpen, van oorzaken tot gevolgen.
- Klimaatverandering bespreken: middelen om met jongeren te praten over klimaatverandering en hen te helpen dit complexe onderwerp beter te begrijpen.
- Jongeren ondersteunen: middelen om jongeren te helpen hun emoties te identificeren en uit te drukken.
- Zich inzetten voor een positieve toekomst: middelen om jongeren te helpen actie te ondernemen en een wenselijke toekomst voor zich te zien.

De middelen zijn ook georganiseerd in categorieën zoals hieronder:

- Activiteiten
- Artikelen
- Illustraties
- Podcasts
- Video
- Overig

Klik eenvoudig op elke categorie om gerichte middelen te openen.

Voor elke activiteit in het EcoReact-project zijn richtlijnen opgesteld door de partners. Jeugdwerkers zijn echter vrij om de inhoud en vorm van de activiteiten aan te passen op basis van hun behoeften, de context van de activiteit en het type publiek dat deelneemt. Bijvoorbeeld, de aanbevolen tijdsduur kan verlengd of verkort worden.

Contact

[Welkom](#)[Wie zijn wij ?](#)[Ons project](#)[Producties](#)[Onderwijsmiddelen](#)[Contact](#)

Contact

Als je vragen hebt of meer informatie wilt, neem dan rechtstreeks contact met ons op via dit adres: lpicard@laligue.org

De sectie 'Contact' bevat het e-mailadres voor alle vragen met betrekking tot het EcoReactEu-project en de middelen.

We hebben nu de verschillende secties van de website behandeld. Laten we verder gaan met het gebruik van de EcoReactEu MOOC!

De MOOC

B. Navigeren door de EcoReactEu MOOC: gebruiksinstructies

Hoe krijg je toegang

De EcoReactEu MOOC kan op twee manieren worden benaderd:

- Via de MOODLE Ligue website
- Via de ecoreact.eu website onder het tabblad 'Producties'. We raden deze route aan omdat het sneller is en je direct naar de EcoReactEu cursuspagina brengt.

Om toegang te krijgen tot de cursus, moet je eerst een MOODLE-account aanmaken via de link. Registratie is gratis.

Zodra je je account hebt aangemaakt, kun je de EcoReactEu-cursus in het Frans openen. Je zult merken dat de MOOC beschikbaar is in vijf talen.

Organisatie van de MOOC

De MOOC is georganiseerd in drie delen:

Deel 1: Eco-angst bij jongeren begrijpen

Dit eerste deel bevat getuigenissen van een kinderpsychiater en jongeren die lijden aan eco-angst, evenals quizen en extra bronnen om het fenomeen te identificeren en te begrijpen.

Deel 2: Jongeren ondersteunen met eco-angst

Dit tweede deel biedt stof tot nadenken en tools zoals body scanning om te leren emoties te observeren en beter te beheren.

Deel 3: Jongeren begeleiden naar impactvolle acties

Dit derde en laatste deel biedt tools om jongeren te ondersteunen bij het ondernemen van acties via klimaatgerelateerde activiteiten of participatieve wetenschap.

EcoReactDU

Home

Dashboard

Courses

Events

This course

Standard view

My courses

EcoReactDU

You are enrolled in the course.

Course

Participants

Grades

Competencies

More

Inleiding

Deel 1: Eco-angst bij jongere...

Deel 2 : Jongeren helpen om te gaan met hun eco-angst

Deel 3: Jongeren ondersteunen bij zinvolle acties

Expand all

Get the mobile app

Navigation

Dashboard

Site home

Site pages

My courses

EcoReactDU

Participants

Competencies

Grades

Inleiding

Deel 1: Eco-angst bij jongeren begrijpen

Deel 2 : Jongeren helpen om te gaan met hun eco-angst

Deel 3: Jongeren ondersteunen bij zinvolle acties

We raden aan de MOOC in volgorde te volgen, hoewel dit niet verplicht is. Aan het einde van elk hoofdstuk heb je toegang tot een forum waar je vragen kunt stellen en opmerkingen kunt delen. We hebben ook extra bronnen toegevoegd (leesmateriaal, video's, etc.) aan het einde van elk hoofdstuk om de behandelde onderwerpen dieper te verkennen.

De MOOC volgen

De totale duur van de MOOC is 6 uur. Om elk hoofdstuk te volgen, klik je op de titel van het hoofdstuk, waarna je naar een nieuwe pagina wordt geleid. Zodra je de activiteit hebt voltooid, klik je op 'Markeren als voltooid'.

 **Deel 1: Eco-angst bij jongeren begrijpen**

 **Hoofdstuk 1: Eco-angst bij jongeren : begrijpen en ondersteunen**

Mark as done

Presentatie: Dit eerste hoofdstuk bevat een interview met kinderpsychiater en onderzoeker Laelia Benoit voor het mediakanaal "Krachten bundelen voor actie" van de Ligue de l'Enseignement. De video is bedoeld om je te helpen begrijpen wat eco-angst is, wat de oorzaken zijn en hoe het zich manifesteert bij jongeren. Laelia Benoit biedt ook eerste strategieën voor opvoeders om jongeren te helpen hun eco-angst te controleren en te verminderen.

 **Aanvullende bronnen**

Mark as done

Hier is een lijst met aanvullende bronnen die je kunnen helpen het onderwerp verder uit te diepen.

 **Hoofdstuk 2: Jong en milieubewust zijn**

Mark as done

Presentatie: Dit hoofdstuk richt zich op het begrijpen van de oorzaken en uitingen van eco-angst door jongeren uit drie verschillende landen rechtstreeks aan het woord te laten: Frankrijk, Griekenland en Italië. In deze video ontdek je hoe deze jongeren omgaan met hun eco-angst in hun dagelijks leven en welke methoden ze hebben gevonden en toegepast om hun angst te verminderen.



Hoofdstuk 1: Eco-angst bij jongeren : begrijpen en ondersteunen

Mark as done

Presentatie: Dit eerste hoofdstuk bevat een interview met kinderpsychiater en onderzoeker Laelia Benoit voor het mediakanaal "Krachten bundelen voor actie" van de Ligue de l'Enseignement. De video is bedoeld om je te helpen begrijpen wat eco-angst is, wat de oorzaken zijn en hoe het zich manifesteert bij jongeren. Laelia Benoit biedt ook eerste strategieën voor opvoeders om jongeren te helpen hun eco-angst te controleren en te verminderen.



Wanneer je een hoofdstuk hebt voltooid, kun je doorgaan naar het volgende zonder de pagina te verlaten door te klikken op de cursusindex aan de linkerkant van het scherm. Je kunt op de volgende activiteit klikken om een overzicht van de MOOC-inhoud en je voortgang te krijgen. Aan het einde van elk deel wordt je gevraagd een quiz te maken om je kennis van de verschillende hoofdstukken te testen.

We zullen nu ingaan op de soorten educatieve middelen die op deze twee platforms beschikbaar zijn en hoe je ze kunt gebruiken. Om je te helpen er het meeste uit te halen, hebben we een voorgesteld activiteitenplan samengesteld voor specifieke doelstellingen. Hiermee kun je activiteiten kiezen op basis van het doel dat ze vervullen. Deze selectie is niet uitputtend, dus we moedigen je aan om de website en MOOC te verkennen om vertrouwd te raken met alle tools en de middelen te kiezen die het beste passen bij jouw doelstellingen en het publiek waarmee je werkt.

C. EcoReactEu educatieve tools: aanbevolen activiteiten

Eco-angst leren kennen

Als je als jeugdwerker meer wilt leren over eco-angst, zijn hier enkele bronnen die we aanbevelen om te raadplegen voordat je

activiteiten over dit onderwerp met jongeren faciliteert. Je kunt deze bronnen ook met een groep jongeren bekijken om hun begrip van eco-angst te verbeteren en discussie over het fenomeen aan te moedigen.

Eco-angst bij jongeren: begrijpen en ondersteunen (Video)



Beschrijving:

Deze gefilmde interview met kinderpsychiater en onderzoeker Laelia Benoit, specialist in de impact van klimaatverandering op de mentale gezondheid van jongeren, werd opgenomen voor het mediakanaal 'S'engager pour agir' (Zich inzetten om te handelen). In het interview definieert zij het concept eco-angst bij jongeren, evenals de oorzaken en emotionele manifestaties. Ze presenteert ook educatieve benaderingen om jongeren die hiermee worstelen te ondersteunen.

Eco-angst bij jongeren van 16 tot 25 jaar (Studierapport)



[Welkom](#) [Wie zijn wij?](#) [Ons project](#) [Producties](#) [Onderwijsmiddelen](#) [Contact](#)



Eco-angst begrijpen

Andere

Verslag van het EcoReactEU-onderzoek naar eco-angst onder jongeren

Over

Dit rapport over de toestand van het wetenschappelijk onderzoek naar eco-angst bij jongeren tussen 16 en 25 jaar werd uitgevoerd als onderdeel van het EcoReactEU project door de vier geassocieerde partners: La Ligue de l'enseignement, EkoGreece, Arci en de Universiteit Utrecht. Het doel is om de invloed van milieuproblemen zoals klimaatverandering, verlies van biodiversiteit en vervuiling op het psychologisch welzijn van jongeren in vier Europese landen te beoordelen: Frankrijk, Griekenland, Italië en Nederland. De inhoud van dit onderzoek is gebaseerd op het bestuderen en analyseren van bestaande literatuur over milieuangst onder jongeren, evenals de resultaten van twee afzonderlijke vragenlijsten die zijn verstuurd naar jongerenwerkers en jongeren in de vier Europese landen die bij het onderzoek betrokken zijn. In totaal werden 832 antwoorden geanalyseerd om een beter inzicht te krijgen in de verschillende verschijningsvormen van eco-angst onder jongeren (woede, angst, verdriet, enz.) en om het begrip ervan bij jongerenwerkers te beoordelen. Het rapport bestaat uit twee delen. Het eerste deel biedt een literatuuroverzicht dat de bestaande literatuur over eco-angst bij jongeren verkent en de tekortkomingen benadrukt die het onderzoek wilde opvullen. Het tweede deel geeft een gedetailleerde samenvatting van het onderzoek dat is uitgevoerd onder jongeren en jongerenwerkers in de vier Europese landen, inclusief de gebruikte onderzoeksmethoden, de verkregen



Thema's

- Eco-angst begrijpen
- Klimaatverandering aanpakken
- Jongeren ondersteunen
- Jongeren betrekken bij een positieve toekomst

Beschrijving:

Dit rapport werd opgesteld als onderdeel van het EcoReactEU-project. Het geeft een overzicht van eco-angst bij jongeren en hoe dit wordt aangepakt door jeugdwerkers in Frankrijk, Italië en Griekenland. De impact van milieukwesties op het mentale welzijn van jongeren en de emoties waarmee eco-angst zich manifesteert, worden gedetailleerd geanalyseerd. Ook worden ideeën voor educatieve reacties gedeeld. Het lezen van dit rapport geeft je een duidelijk beeld van de situatie rondom eco-angst bij jongeren en jeugdwerkers en biedt wetenschappelijke data om je kennis te ondersteunen.

Je kan het rapport hier vinden: <https://ecoreact.eu/nl/onderwijsmiddelen/eco-angst-begrijpen/rapport-detude-leco-anxiete-chez-les-jeunes-de-16-a-25-ans-4>

Eco-angst koppelen aan mondiale kwesties

Het is belangrijk te begrijpen dat eco-angst een individueel probleem is, maar ook onderdeel van een wereldwijd fenomeen:

jongeren in elk land kunnen hiermee te maken hebben. Een van de belangrijkste oorzaken van eco-angst is klimaatverandering, een globaal probleem waarvoor verantwoordelijkheid gedeeld is. De activiteit die hier gekozen is, laat jongeren eco-angst beschouwen als een wereldwijd probleem dat een collectieve reactie vereist.

Eco-angst grijpt jongeren (activiteit)

Activiteitenblad

Eco-angst houdt jongeren in zijn greep (grafiek)

Duur : 45 minuten tot 1 uur

Aantal deelnemers : 16 deelnemers

Leeftijd : 16- 25 jaar

Materiaal :

- een gedrukte versie van de kaart "pour une Terre solidaire" (https://catalogue.ccf-terresolidaire.org/index.php?id_product=943&controller=product);
- gekleurde stickers;
- een pakje post-it briefjes.

Beschrijving:

In 2021 werd in het wetenschappelijke tijdschrift The Lancet Planetary Health de grootste studie ooit gepubliceerd over eco-angst bij jongeren van 16 tot 25 jaar in 10 landen in het Noorden en Zuiden. De studie toont aan dat 45% van de jongeren die zijn ondervraagd dagelijks last heeft van eco-angst. Een grafiek die de resultaten samenvat, rangschikt het aandeel jongeren dat extreem of zeer bezorgd is per deelnemend land. De activiteit 'Eco-angst grijpt jongeren' is gebaseerd op deze grafiek om eco-

angst bij jongeren op mondiale schaal te behandelen. Jongeren worden niet gelijk getroffen door de effecten van klimaatverandering, afhankelijk van het land waarin ze leven, wat hun perceptie van milieukwesties en bijbehorende emoties aanzienlijk kan beïnvloeden. Deze activiteit moedigt jongeren aan om na te denken over eco-angst als een wereldwijd fenomeen en het te verbinden met milieuongelijkheden tussen landen.

Milieukwesties aanpakken: bevindingen en oplossingen

De geselecteerde middelen helpen je om met jongeren te praten over milieukwesties, vooral klimaatverandering. Deze activiteiten bieden een mogelijkheid voor discussie over de oorzaken van milieuwijzigingen en mogelijke acties.

Bewegend debat: Wat zijn mijn standpunten over klimaatkwesties? (activiteit)

Beschrijving:

Deze activiteit is geïnspireerd op de bewegend debat-techniek uit de populaire educatie. Hoe werkt het? Jongeren positioneren zich fysiek als reactie op een stelling die ter discussie staat (bijv. “Individuele actie is niet effectief in de strijd tegen klimaatverandering”), naar rechts of links, afhankelijk van of ze het ermee eens zijn of niet. Iedereen legt om beurten zijn/haar standpunt uit en kan van kant veranderen naarmate het debat zich ontwikkelt.



Onze klimaatacties (activiteit)



Beschrijving:

Deze workshop is gemaakt door de Association for Low Carbon Transition (ABC). Het doel is om deelnemers vertrouwd te maken met het concept van de ecologische voetafdruk en hen te begeleiden naar individuele en collectieve acties om klimaatverandering tegen te gaan. Het bestaat uit educatieve sessies met verschillende activiteiten van in totaal twee uur. Als facilitator raden we aan om deze video te bekijken om je vertrouwd te maken met de concepten ecologische voetafdruk en klimaatverandering voordat je de workshop geeft.

Jongeren helpen hun emoties te voelen, te identificeren en te uiten

De activiteiten die hier worden gepresenteerd, zijn bedoeld om jongeren te helpen hun emoties te herkennen en tools en methoden te ontdekken om ze beter te beheren.

Mindfulness (activiteit)

Beschrijving:

Mindfulness-meditatie is een techniek waarbij men bewust en zonder oordeel lichamelijke sensaties en gedachten observeert. Deze introductie tot mindfulness begeleidt jongeren stap voor stap in het observeren van fysieke sensaties gerelateerd aan hun emoties. Deze oefening helpt om hun angst te kalmeren en leert hen emoties rustiger te ervaren.



Het emotiewiel (activiteit)



Beschrijving:

Deze activiteit is gebaseerd op het emotiewiel-model, gebaseerd op het werk van Paul Ekman (1970). Het emotiewiel geeft een gedetailleerde lijst van alle emoties die mensen kunnen voelen, van primaire emoties (vreugde, woede, verrassing, afkeer, angst, verdriet) tot de meest complexe. Deze activiteit helpt jongeren hun emoties in woorden te vatten en zo hun gevoelens over de milieusituatie te verduidelijken.

Emoties uiten via kunst (activiteiten)

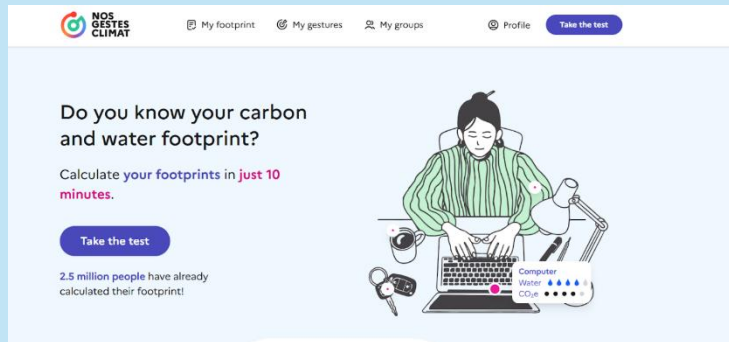


Beschrijving:

Deze bron bestaat uit twee activiteiten: de eerste richt zich op het uiten van emoties door middel van tekenen, de tweede via fysieke expressie. Ze helpen jongeren om hun diepere emoties op een andere en creatieve manier te uiten. Om beter te begrijpen hoe kunst kan helpen bij emotionele expressie, kun je de video's uit de MOOC bekijken.

Eco-angst omzetten in een drijfveer voor actie

De tools die we hier presenteren, zijn gericht op het aanmoedigen van jongeren om actie te ondernemen. Ze begeleiden hen naar betekenisvolle acties die impact hebben in een context van milieuverandering.



Onze klimaatacties (Online rekentool)

Beschrijving:

Nos gestes climat (Onze klimaatacties) is een gratis online rekentool ontwikkeld door de Franse Milieu- en Energiebeheerorganisatie (ADEME). Het doel is om de ecologische voetafdruk (broeikasgasemissies) en de waterfootprint van individuen te berekenen via een online test. Aan het einde van de test leren gebruikers hun jaarlijkse ecologische en watervoetafdruk kennen en krijgen ze oplossingen aangeboden om deze te verminderen.

Fotografische monitoring van bestuivende insecten (SPIPOLL) (activiteit)



Beschrijving:

SPIPOLL is een citizen science-activiteit. Citizen science-programma's zijn wetenschappelijke observatieprogramma's open voor het publiek, bedoeld om informatie te verzamelen over biodiversiteit in een bepaald gebied. Deze informatie is essentieel voor onderzoekers die een gedetailleerd inzicht krijgen in biodiversiteit en de uitdagingen die deze beïnvloeden. De SPIPOLL participatieve wetenschap is mede opgericht door het National Museum of Natural History, het Office for Insects and their

Environment (OPIE) en het French Office for Biodiversity (OFB). Het doel is om bestuivende insecten gedurende 20 minuten binnen een straal van 5 meter te fotograferen. Deelnemers uploaden hun foto's op de SPIPOLL-website en identificeren de soort.

Hoofdstuk 5. Aanbevelingen en perspectieven

5.1 Goede praktijken en belangrijke overwegingen

De resultaten van de studie in het kader van het EcoReactEU-project tonen duidelijk twee convergerende behoeften: aan de ene kant willen jongeren training, gespreksruimtes en concrete activiteiten over eco-angst; aan de andere kant voelen jeugdwerkers zich slechts gedeeltelijk in staat om hen te ondersteunen en vragen zij om tools, training en educatieve middelen. Op basis van deze bevindingen kunnen we enkele operationele aanbevelingen formuleren.

1. **Creëer gestructureerde ruimtes om over eco-angst te praten**

Creëer regelmatige, vrijwillige en beschermde ruimtes – zoals praatkringen of begeleide discussies – om de kloof te overbruggen tussen de ervaringen van jongeren met eco-angst en de perceptie van volwassenen.

2. **Integreer eco-angst in reguliere praktijken, niet alleen in speciale projecten**

Het omgaan met eco-angst bij jongeren is geen “extra trainingsmodule”, maar een transversale dimensie in het werken met jongeren bij het bespreken van milieukwesties, sociale kwesties en toekomstgerelateerde onderwerpen. Educatieve programma's over klimaat en milieu moeten altijd momenten bevatten voor emotionele verkenning, coping en zelfzorg, en ruimte voor het plannen van realistische en betekenisvolle acties.

3. **Train en ondersteun jeugdwerkers**

De studie toont aan dat meer dan 80% van de professionals geen specifieke training heeft ontvangen over eco-angst. Het is daarom aan te bevelen:

- modules over eco-angst en de emotionele dimensie van de ecologische crisis op te nemen in initiële en doorlopende opleidingsprogramma's;
- momenten van supervisie, uitwisseling van praktijkervaringen en peer groups te organiseren, met aandacht voor de emotionele ervaringen van de professionals;
- de MOOC en het platform te versterken als stabiele tools voor bijscholing en het gevoel deel uit te maken van een grotere gemeenschap.

4. **Bevorder betekenisgerichte coping**

De educatieve praktijken in het project gaan verder dan “jongeren laten handelen”; ze helpen jongeren te begrijpen waarom die acties belangrijk zijn voor henzelf en de gemeenschap. De activiteiten ondersteunen toekomstverhalen die risico's erkennen maar ook mogelijkheden voor verandering en onderlinge zorg benadrukken.

5. **Erken en bespreek structurele factoren**

Volgens de jongeren die zijn geïnterviewd, behoren politieke inertie, het ontbreken van adequate beleidsmaatregelen en klimaatongelijkheid tot de belangrijkste oorzaken van eco-angst. Het is daarom essentieel om niet alle verantwoordelijkheid bij individueel gedrag te leggen. Educatieve benaderingen moeten duidelijk benadrukken dat individueel gedrag een reële impact kan hebben, vooral wanneer het gedeeld, versterkt en verbonden is met collectieve actie en bestaand beleid. Het zichtbaar maken van mensen, initiatieven en beleidskaders die deze uitdagingen al aanpakken, helpt gevoelens van machteloosheid tegen te gaan, ondersteunt het gevoel van handelingsbekwaamheid bij jongeren en bevordert kritisch denken, burgerparticipatie en constructieve dialoog met instellingen.

6. **Betrek ouders en gemeenschap**

Het rapport suggereert het betrekken van ouders, leerkrachten en maatschappelijke organisaties in ondersteuningsstrategieën om te voorkomen dat de ervaringen van jongeren geïsoleerd blijven binnen één enkel project. Mogelijke acties zijn:

- informatieavonden en gesprekken met families;
- intergenerationele workshops;
- samenwerking met lokale organisaties die zich inzetten voor klimaat, mentale gezondheid en sociale rechtvaardigheid.

7. **Zorg voor toegankelijkheid en inclusie**

Voor het uitvoeren van dergelijke activiteiten is het essentieel om:

- aandacht te besteden aan linguïstische, culturele, economische, gender- en vaardigheidsbarrières;
- taal, voorbeelden, activiteiten en tijdstippen aan te passen aan de behoeften van de deelnemers;
- ervoor te zorgen dat de workshops geen uitsluitings- of beschuldigingsdynamieken reproduceren.

5.2 Aanpassen aan verschillende contexten en doelgroepen

Niet alle ervaringen van eco-angst zijn hetzelfde: ze variëren op basis van leeftijd, sociaal-economische context, lokale omgeving, cultuur en toegang tot informatie. Een operationele gids moet daarom criteria bieden voor het aanpassen van voorstellen.

1. **Leeftijd en ontwikkelingsfase** **Tieners (13–17)**

- Sterke emotionele resonantie, identiteitsvorming, behoefte aan groepsgevoel.
- Expressieve, artistieke en theatrale activiteiten, peer education en zichtbare collectieve acties (schoolcampagnes, evenementen) zijn nuttig.

Jonge volwassenen (18–25)

- Bezorgdheid over de toekomst (studie, werk, ouderschap), grotere capaciteit voor abstract en politiek denken.
- Meer geschikte ruimtes zijn die voor kritische discussie, het plannen van lobby-acties en reflecties over werk, mobiliteit en levenskeuzes.

2. Educatieve contexten Scholen en universiteiten

- Integratie van workshops in het onderwijsprogramma, in dialoog met leerkrachten en management.
- Meer aandacht voor tijd, ruimte en curriculumbeperkingen; mogelijkheid om bestaande disciplinaire trajecten te verbinden.

Jeugdcentra, verenigingen, informele groepen

- Grotere flexibiliteit van aanpak, mogelijkheid om te experimenteren met non-formele educatiemethoden.
- Meer vrijheid om middel-/langetermijntrajecten op te bouwen met dezelfde groep.

Online of hybride omgevingen

- Gebruik de digitale middelen van het platform en de MOOC om remote discussies te voeden.
- Besteed extra aandacht aan communicatieregels en emotiebeheer (chats, reacties, haatspraak).

3. Gebieden en sociaaleconomische omstandigheden

- In gebieden die direct getroffen zijn door extreme weersomstandigheden (branden, overstromingen, droogte) kan eco-angst verweven zijn met recente trauma's; een voorzichtige aanpak is nodig, in netwerken met psychologische ondersteuningsdiensten en civiele bescherming.

- In contexten van ernstige economische onzekerheid kunnen onmiddellijke prioriteiten lijken te concurreren met milieukwesties; het is belangrijk milieukwesties te verbinden met sociale rechtvaardigheid, leefomstandigheden, gezondheid en werk.
- In verschillende rurale of stedelijke contexten veranderen directe ervaringen van vervuiling, verlies van natuur, extreme hitte; workshops moeten vertrekken vanuit lokale realiteiten.

4. **Culturele en linguïstische diversiteit**

- Pas voorbeelden, metaforen en visuele materialen aan zodat ze cultureel sensitief zijn en niet uitsluitend gebaseerd op “westerse” of metropolitane beelden.
- Bevorder ecologische verhalen en kennis uit de gemeenschappen van herkomst van jongeren.

5. **Ervaringsniveau en gevoeligheid van de groep**

- Groepen die zeer actief zijn op klimaatgebied moeten mogelijk meer werken aan herstel, burn-outpreventie en conflicthantering binnen of buiten de organisatie.
- Groepen met weinig blootstelling aan het onderwerp hebben eerst basisinformatie, storytelling en activiteiten nodig die de ecologische crisis dichterbij brengen, zonder sensationisme.

5.3 Evaluatie en opvolging van initiatieven

De studie binnen het EcoReactEU-project beveelt het ontwikkelen van tools aan om ondersteuning bij eco-angst te evalueren en de vooruitgang in het emotioneel welzijn en copingmechanismen van jongeren te monitoren. Om workshops echt transformerend te maken, is het essentieel evaluatiemogelijkheden en opvolgingsacties te voorzien.

1. **Wat te evalueren**

Verschillende dimensies kunnen worden geïdentificeerd:

Kennis

Begrip van wat eco-angst is en de belangrijkste milieuproblemen.

Emotionele vaardigheden

Vermogen om emoties te herkennen, te benoemen en te delen.

Vermogen om minstens één of twee geleerde copingstrategieën te gebruiken.

Agency en participatie

Het gevoel invloed te kunnen uitoefenen op wat er gebeurt.

Bereidheid om deel te nemen aan collectieve initiatieven.

Relaties en steun

Het gevoel gehoord en begrepen te worden door volwassenen en peers.

Algemeen welzijn

Eventuele veranderingen in ervaren stress, hoop, motivatie.

2. Evaluatietools**Korte pre/post-vragenlijsten**

Eenvoudige vragen op een Likert-schaal (1–5) over emoties, gevoel van agency, kennis.

Zelfreflectie-dagboeken of -bladen

Tussen sessies kunnen deelnemers momenten noteren waarop ze eco-angst ervoeren en hoe ze erop reageerden.

Kwalitatieve observatie

De begeleider maakt notities over observeerbare veranderingen in de groep (participatie, manier van praten over het onderwerp, vermogen om conflict te hanteren).

Focusgroepen en evaluatiekringen

Aan het einde van het proces kun je een bijeenkomst organiseren om samen te evalueren: wat werkte? Wat hielp het meest? Wat kan verbeterd worden?

3. Ethische principes in evaluatie

Zorg voor anonimiteit en vertrouwelijkheid, vooral bij het verzamelen van gegevens over emoties en welzijn.

Vermijd dat de evaluatie een “examen” wordt: het is een tool om het proces te verbeteren, niet om deelnemers te

beoordelen.

Maak het participatief: betrek jongeren bij het bepalen wat zinvol is om te evalueren.

4. **Opvolging: houd de reis levend**

Het onderwerp is niet uitgeput zodra de workshop is afgelopen. Het is nuttig om vanaf het begin enkele van de volgende opties te overwegen:

Herinneringsbijeenkomsten

Een opvolgbijeenkomst 1–3 maanden na afloop om te begrijpen wat is blijven hangen, wat is veranderd en welke nieuwe vragen zijn ontstaan.

Permanente groepen of ruimtes

Transformeer het lab in een groep die periodiek samenkomt (maandelijks, tweewekelijks) om elkaar bij te praten, te ondersteunen en nieuwe acties te plannen.

Verbinding met de MOOC en het platform

Stel voor dat geïnteresseerde jongeren hun training voortzetten via online modules, eventueel in kleine groepen die hetzelfde traject volgen.

Verbinding met externe netwerken en projecten

Vergemakkelijk toegang tot participatiemogelijkheden (klimaatprojecten, burgerinitiatieven, campagnes) waar de vaardigheden en energie van jongeren continuïteit kunnen vinden.

5. **Evalueer ook de impact op opvoeders**

Verzamel systematisch feedback van workshopbegeleiders: wat werkte, welke emotionele en organisatorische uitdagingen kwamen ze tegen, en welke vaardigheden vonden ze dat ze hadden ontwikkeld.

Gebruik deze feedback om de handleiding, de MOOC-modules en de opleidingsvoorstellen voor jeugdwerkers bij te werken.

Bijlagen

A. Glossary and references

Biodiversity loss

Afnemende soorten, habitats en ecosystemen, erkend als een van de belangrijkste milieuproblemen voor jongeren.

Climate change impact

Langetermijngevolgen van klimaatverandering, inclusief extreme weersverschijnselen, bosbranden en zeespiegelstijging, wat leidt tot milieuangst.

Coping mechanisms

Strategieën om met eco-angst om te gaan:

- Focus op het probleem (actief worden)
- Focus op emoties (emotionele beheersing)
- Focus op betekenis (doelen stellen of hoop ontwikkelen)

Eco-anxiety

Een reeks emotionele reacties – zoals angst, verdriet, nervositeit, schuld – geassocieerd met het bewust worden van ecologische verwoesting en de klimaatcrisis.

Eco-emotional literacy

Het vermogen om gevoelens over ecologische onderwerpen te herkennen en op een betekenisvolle manier te delen.

EcoReactEU

Een Europees project dat in 2023 begon en tools en begeleiding biedt om eco-angst bij jongeren aan te pakken.

Educational platform

Een virtuele ruimte die wetenschappelijk bewijs, middelen en pedagogische inhoud over milieukwesties verzamelt.

Environmental crisis

Wereldwijde vernietiging van ecosystemen veroorzaakt door vervuiling, klimaatverandering en verlies van biodiversiteit.

Government inaction

Wat wordt beschouwd als een gebrek aan politieke interventie bij ecologische uitdagingen, wat leidt tot een groeiend gevoel van eco-angst bij jongeren.

Green transition

Overgaan naar duurzame gewoonten en sociaal beleid.

Media exposure

Nieuws en sociale media over ecologische uitdagingen vergroten vaak milieuzorgen.

MOOC (Massive Open Online Course)

Open online cursus met educatieve inhoud en praktische activiteiten voor jeugdwerkers over eco-angst.

Participatory education

Onderwijsmethoden waarbij leerlingen actief betrokken worden bij dialoog, besluitvorming en taken rond ecologische onderwerpen.

Resilience

Aanpassingsvermogen en het vermogen om terug te veren na milieustressoren.

Safe space

Een veilige plek voor jongeren om openlijk gedachten en gevoelens te delen.

Support structures (for eco-anxiety)

Forums, workshops, cafés, coaching communities of soortgelijke omgevingen die jongeren en jeugdwerkers ondersteunen bij het omgaan met emotionele reacties op ecologische zorgen.

Youth advocacy

Activiteiten onder leiding van jongeren om invloed uit te oefenen op klimaatbeleid of bewustzijn te vergroten.

Youth workers

Professionals of vrijwilligers die jongeren ondersteunen, begeleiden en trainen en een cruciale rol spelen bij het aanpakken van eco-angst.

B. Contacten en partners van het consortium

La Ligue de l'enseignement



La Ligue de l'enseignement is een niet-gouvernementele organisatie van populaire educatie, opgericht in 1866. Het doel is om toegang tot onderwijs voor iedereen te garanderen, een eerlijkere en meer solidaire samenleving te bevorderen door ongelijkheden te bestrijden, en actieve burgerzin te stimuleren. La Ligue is landelijk aanwezig via 13 regionale federaties, 102 departementale federaties en 20.000 lokale verenigingen en voert culturele, educatieve, ecologische, digitale en sportactiviteiten uit.

EKO



EKO Greece is een NGO gevestigd in Athene, opgericht in 2013. Het doel is bij te dragen aan het creëren van een inclusieve samenleving zonder vooroordelen en discriminatie. EKO Greece werkt nauw samen met jongeren rond thema's als empowerment, culturele integratie en duurzame ontwikkeling.

Arci



Arci is de belangrijkste Italiaanse organisatie voor sociale promotie. Het werd opgericht in 1957 en is vertegenwoordigd in heel Italië via 17 regionale commissies, 115 lokale commissies en meer dan 4.000 lokale clubs. De belangrijkste werkvelden zijn:

- Educatie en training
- Migratie, asielrecht en strijd tegen alle vormen van discriminatie en racisme
- Culturele activiteiten

ARCI verdedigt meer algemeen burgerrechten, toegang tot cultuur, solidariteit, sociale rechtvaardigheid en democratische waarden.

The Copernicus Institute



De Universiteit van Utrecht werd opgericht in 1636, wat het een van de oudste universiteiten in Nederland maakt. Het Copernicus Institute of Sustainable Development, onderdeel van de universiteit, werkt aan de ontwikkeling van relevante kennis om burgers te helpen een positieve impact op het milieu te hebben. Het voert academisch onderzoek uit en publiceert werken om politieke beslissingen en bedrijfsstrategieën te beïnvloeden.

C. Directe links naar EcoReactEU-middelen

- Europese platform van middelen, verzamelt pedagogische middelen. Dit platform bevat pedagogische tools om opvoeders te helpen eco-angst te begrijpen en te identificeren en activiteiten te begeleiden met jongeren.
- Online cursus (MOOC), gericht op jeugdwerkers. Deze bevat literatuur, interviews, activiteiten... gericht op het trainen van jeugdwerkers om eco-angst te herkennen en te ondersteunen.