

HANDLEIDING



EEN VISIE OP DUURZAAMHEID

HANDLEIDING VAN EEN INTERVENTIE DIE ALS DOEL HEEFT DE
AUTONOME MOTIVATIE VOOR DUURZAAM GEDRAG TE VERGROTEN

**AFSTUDEERSCRIPTIE TOEGEPASTE PSYCHOLOGIE
HANZEHOGESCHOOL GRONINGEN**

AUTEUR: CLAUDIA BROUWER

Inhoud

Hoofdstuk 1: Inleiding	2
Hoofdstuk 2: Draaiboek.....	3
2.1 Overzicht benodigde materialen	8
2.2 Rol van de trainer	9
Hoofdstuk 3: Uitwerking draaiboek per onderdeel	10
Literatuurlijst	16
Bijlage 1: waardenlijst.....	17
Bijlage 2: Wat de Bijbel zegt over hoe de mens met de aarde om zou moeten gaan.....	18
Bijlage 3: Vragen bij opstellen ijsberg (Causal Layered Analysis)	20
Bijlage 4: Psychologische processen en acceptatie	22
Bijlage 5: Kennisquiz	25
Bijlage 6: Lijst met handelingsperspectieven	28
Bijlage 7: Uitleg SMART-methode en implementatie intenties	32

Hoofdstuk 1: Inleiding

Deze handleiding bevat informatie voor de uitvoering van een interventie in de vorm van bijeenkomsten waarbij een groep een gezamenlijke visie creëert op hoe de mens met de aarde om zou moeten gaan en waarbij de individuen in de groep handelingsperspectieven krijgen om te handelen naar deze visie. Deze interventie is gericht op de doelgroep Christenen.

De interventie is ontwikkeld in het kader van een afstudeeronderzoek. Dit afstudeeronderzoek is gedaan in opdracht van het lectoraat Communication, Behaviour & the Sustainable Society van de Hanzehogeschool.

Het ontwerp van de interventie is gebaseerd op bestaande methoden en technieken die gebruikt worden voor visievorming, gedragsbeïnvloeding en het bieden van handelingsperspectieven voor duurzaam gedrag.

Het doel van deze interventie is om de autonome motivatie van de individuele leden van de groep te vergoten om duurzaam gedrag te gaan vertonen.

In hoofdstuk twee is het draaiboek te lezen met een overzicht van de verschillende onderdelen voor de bijeenkomsten. Tevens is hier een overzicht van de benodigde materialen weergegeven en is de rol van de trainer beschreven. In hoofdstuk drie zijn de onderdelen van het draaiboek verder uitgewerkt. Tot slot zijn een overzicht van de gebruikte literatuur en de bijlagen toegevoegd.

Hoofdstuk 2: Draaiboek

Draaiboek eerste deel training (visie creëren)

Onderdeel	Tijd	Globale bedoeling	(Leer)doel
Welkom heten en doel van de bijeenkomst uitleggen	5 min	Doel: een gezamenlijke visie opstellen over hoe de mens met de aarde om zou moeten gaan.	Duidelijkheid creëren
Kennismaking	5-10 min	De deelnemers stellen zich aan de facilitator voor en de facilitator stelt zichzelf aan de begeleiders voor. Eventuele variant hierop: de deelnemers stellen niet zichzelf, maar een ander voor aan de facilitator.	Kennismaken
Gedragsregels opstellen	10 min	De bestaande groepswaarden en normen worden besproken en eventueel aangevuld. Deelnemers mogen dit zelf op het whiteboard zetten.	Gevoel van veiligheid creëren, duidelijkheid over vertrouwelijkheid en respect (niet oordelen over elkaar), afspraken maken om op terug te kunnen vallen als dat nodig is.
Individueel waarden laten bepalen	15 min	Waarden sorteertaak vanuit ACT met waardenlijst (zie bijlage 1) En 5 uitkiezen die je belangrijk vindt in relatie tot hoe de mens met de schepping om zou moeten gaan	Zicht krijgen op de persoonlijke waarden.
Wat de Bijbel zegt over hoe de mens met de aarde om zou moeten gaan.	20-25 min	Samen Bijbeltekst lezen en bespreken hoe een ieder dit opvat.	Inzicht in wat de Bijbel zegt over hoe de mens met de aarde om zou moeten gaan.
Pauze	5 min		
Visualiseren voorspelde toekomst	10 min	Individueel voorspelde toekomst laten visualiseren (moodboard maken) gebaseerd op hoe het nu is, dus als we zo met de aarde omgaan	De deelnemers krijgen inzicht in de ernst van klimaatverandering.

		als we dat nu doen. Opdracht: Hoe zal de wereld om je heen eruit zien in 2050? Wat zie je? Wie ontmoet je? Wat staat er in de krantenkoppen? Wat zijn de twitter berichten? Hoe zal het dan zijn met de biodiversiteit? De ijskappen? De oceanen? Wat zie je mensen om je heen doen? Hoe is het weerbericht?	
Iedereen deelt kort zijn visualisatie	2 min per persoon (en een halve minuut wisseltijd)		Zicht op verschillende perspectieven, kennis delen.
Uitleggen CLA	3 min	Een voorbeeld geven	
Antwoord geven op vragen op vier niveaus (CLA). Per niveau individueel iets opschrijven (CLA)	5 min (1 minuut nadenken per laag)	Feitelijke gebeurtenissen: Hoe zal de wereld om je heen eruit zien in 2050? Welke feitelijke gebeurtenissen zie je? Systeem: Wat zijn hiervan de oorzaken. Hoe is de wereld georganiseerd? (sociaal, cultureel, politiek) Wereldbeeld: Wat voor wereldbeeld ligt daaraan ten grondslag? (wat voor isme?) Welke waarden horen hierbij? Metafoor: Wat is het grote verhaal dat je vertelt?	Zicht op de dieperliggende oorzaken.
Samenvoegen op Whiteboard in ijsberg (opgebouwd door lagen CLA)	5-10 minuten	De voorspellingen van alle deelnemers per laag samenvoegen. Eventueel kunnen de	Zicht op perspectieven van de andere deelnemers

		deelnemers of de facilitator doorvragen als er iets niet duidelijk is. De deelnemers kunnen zelf hun voorspellingen op het whiteboard schrijven	
-Individueel gedroomde toekomst laten visualiseren	10 min		Deelnemers krijgen zicht op hoe ze de toekomst zouden willen zien.
-Iedereen deelt kort zijn visualisatie	2 min per persoon (en een halve minuut wisseltijd)		Zicht op verschillende perspectieven.
Antwoord geven op vragen op vier niveaus (CLA). Per niveau individueel iets opschrijven (CLA)	5 min		
Mogelijkheid: beginnen met de onderste laag. Vooral focussen op de derde laag (de waarden). Vervolgens samenvoegen op Whiteboard (ijsberg)	5-10 min	Feitelijke gebeurtenissen: Hoe zou je willen dat de wereld er in 2050 uit zou zien? Welke feitelijke gebeurtenissen zou je willen zien? Sociale oorzaken: Wat voor systeem zit daaronder? Hoe is de wereld georganiseerd? Wereldbeeld: Wat voor wereldbeeld ligt daaraan ten grondslag? Kijk eens naar de waarden die je als zeer belangrijk hebt gecategoriseerd. Welke van deze waarden vind je belangrijk in relatie met hoe de mens met de aarde om zou moeten gaan? Waarin kun je terug zien dat je dit belangrijk vindt?	Zicht op perspectieven van de andere deelnemers

		Metafoor: Wat is het grote verhaal dat je vertelt? (aarde als...)	
Tot gemeenschappelijke visie komen.	Hoeveel tijd dit kost is afhankelijk van de groep (5 tot 20 minuten)	Focussen op gemeenschappelijke waarden (welke waarden komen terug in de bijbel?) welke spreken jullie aan? Eventueel met behulp van een lijst met Bijbelteksten), verder concretiseren visie en bespreken wat dit voor de groep betekent.	Zicht op gezamenlijke visie.
Evaluatie en afsluiting	10 min		

In de tussentijd: lijst met handelingsperspectieven invullen (bijlage 3)

Draaiboek tweede deel training (handelingsperspectief)

Onderdeel	Tijd	Globale bedoeling	(Leer)doel
Welkom heten en doel van de bijeenkomst uitleggen	2 min	Doel: nadenken over hoe je kunt handelen naar je visie	Duidelijkheid creëren
Terugblikken op de vorige bijeenkomst en wat dit nu betekent	5 min	Wat willen de deelnemers na aanleiding van de vorige bijeenkomst leren?	
Psychologische processen: Urgentie bespreken	5-10 min	Benoemen proces urgentie. Opdracht optioneel: Is klimaatverandering wel echt in de toekomst? Bespreek eens met elkaar waaraan je nu al kunt merken dat het klimaat verandert. Wat verandert er in het weer? Wat verandert er in andere landen? Wat betekent dat voor mensen in die landen? In tweetallen een daarna	Inzicht in psychologische processen en de urgentie van klimaatverandering inzien.

		terugkoppelen aan de rest van de groep.	
Psychologische processen: Ambivalentie bespreken	3 min	Uitleggen dat mensen tegenstrijdige gevoelens kunnen hebben.	Inzicht in psychologische processen (ook bij henzelf)
Oefening 'twee zijden van dezelfde munt'	10 min	Deelnemers bedenken wat hun moeilijkheden zijn bij het uitvoeren van duurzaam gedrag en koppelen dit aan hun waarden. Vervolgens delen met de groep of in subgroepen.	Accepteren van verliezen door positief om te denken. Normaliseren van ambivalentie (als ze het met elkaar delen zien ze dat iedereen tegenstrijdige gevoelens heeft en kunnen ze elkaar hierin steunen).
Ontkenning/vermijding bespreken	2 min	Beschermingsmechanisme van de mens uitleggen	Inzicht in psychologische processen
Optionele opdracht: Argumenten bedenken	5 min	Bedenk in tweetallen welke argumenten mensen kunnen aandragen om zichzelf te beschermen voor pijnlijke feiten. Daarna terugkoppelen aan de rest van de groep.	Herkenning van psychologisch proces in het dagelijks leven creëren.
Ontkenning/vermijding en tegenstrijdige gevoelens in de bijbel bespreken	5 min	Vermijding/ontkenning koppelen aan figuren uit de Bijbel (zie bijlage 4, of beter: zelf laten bedenken)	Inzicht in wat je uit de Bijbel zou kunnen leren over vermijding en acceptatie
Samen nadenken over wat zou kunnen helpen om toch te leven naar je waarden en verliezen te accepteren. En nadenken over andere manieren om rust te vinden i.p.v. vermijding. En/of Uitvoeren Welkomstgebed (bijlage 4).	10-15 min	Vragen stellen: Wat zou je kunnen helpen om verlies te accepteren en te leven naar je waarden/Gods wil?. Wat zijn andere mogelijke manieren om rust te vinden i.p.v. vermijden? En/of Alle deelnemers voeren tegelijkertijd in stilte het welkomstgebed uit gericht op klimaatverandering en gedragsverandering. Leren innerlijke rust bij God te vinden (in plaats van bij eventueel	Inzicht in wat de deelnemers zou kunnen helpen om ondanks moeilijkheden naar hun waarden te leven.

		vermijding van nare gevoelens) Zie bijlage 4	
Pauze eventueel	5 min		
Kennisquiz	10 min	Zie bijlage 2	Kennis opdoen
Lijst met handelingsperspectieven	15 min	Zie bijlage 3 Iets uitdagends kiezen wat je zou willen doen en dit vertellen. Degenen die dit al eens hebben gedaan delen hun ervaringen.	Inzicht in huidige situatie, handelingsperspectieven geven
Planning maken	10 min	SMART doel opstellen Planning maken (inclusief implementatie-intenties)	Een zo concreet mogelijk actieplan maken voor een doel zodat de kans groter wordt dat het gedrag uitgevoerd wordt.
Planning met elkaar delen	10 min	Deelnemers delen hun gemaakte planning met elkaar	Verbondenheid met het doel en met elkaar
Evaluatie en afsluiting	10 min		

2.1 Overzicht benodigde materialen

Als de bijeenkomst digitaal is:

- Waardenlijst
- Pen en papier
- Bijbel
- laptops
- Whiteboard

Als de bijeenkomst fysiek is:

- Post-its
- Whiteboard/flap-over
- Uitgeprinte waardenlijst
- Bijbels/online Bijbel op Digibord
- Pennen en papieren

2.2 Rol van de trainer

De rol van de trainer is die van facilitator. Dit betekent dat de trainer ervoor zorgt dat het proces goed verloopt, maar dat de trainer geen invloed heeft op de inhoud. De bedoeling is dat de facilitator ervoor zorgt dat er een sfeer is waarin de deelnemers hun perspectieven met elkaar willen delen en dat al deze perspectieven als belangrijk worden gezien. De facilitator kan de deelnemers een vraagstuk ook vanuit verschillende perspectieven laten zien door de juiste vragen te stellen.

Daarnaast is het belangrijk dat de facilitator helpt een sfeer te creëren waarbij iedereen zich veilig voelt om zijn of haar moeilijkheden en ervaringen te delen. Hiervoor is het belangrijk dat de facilitator niet oordeelt en erop toekijkt dat de deelnemers niet over elkaar oordelen. Aan het begin van de bijeenkomst zullen de deelnemers afspraken maken voor de omgang met elkaar. Hierbij is het belangrijk dat de deelnemers ook de afspraak maken niet te oordelen over elkaar. Wanneer er wel geoordeeld wordt kunnen de deelnemers en de facilitator dit benoemen. Als iemand een reactie geeft met een oordeel naar een ander kan de facilitator ook aan deze deelnemer vragen wat hij of zij hiermee zou willen bereiken en aan de andere deelnemer vragen wat het effect van de reactie is op hem of haar. Zo kan er ook inzicht komen in wat oordelen voor effect heeft op elkaar.

De facilitator moet erop toezien dat alle groepsleden aan het woord komen en ongeveer gelijkwaardig zijn in hun vermogen om hun belangen te verwoorden en te behartigen.

Bij het onderdeel 'tot een gezamenlijke visie komen' is het belangrijk dat de partijen zelf actief zoeken naar oplossingen en dat de facilitator hier ook alleen invloed heeft op het proces en niet op de inhoud, omdat de duurzaamheid van de oplossing dan groter zal zijn (Apol, Kalff, Reijerkerk & Uitslag, 2018).

Een techniek die hierbij gebruikt kan worden is pendelen (Apol, Kalff, Reijerkerk & Uitslag, 2018). Hierbij beweegt de facilitator tussen de deelnemers heen en weer. Om de balans te bewaren onderbreekt de facilitator de persoon die aan het woord is, vat samen en bevraagt vervolgens een ander persoon. Die wordt onderbroken en zijn verhaal wordt ook samengevat, waarna de volgende persoon, en eventueel weer de eerste persoon bevraagd wordt. Deze techniek wordt net zo lang ingezet totdat helder is wat de mening van alle deelnemers precies is.

Hoofdstuk 3: Uitwerking draaiboek per onderdeel

Titel	Waarden sorteertaak
Tijd	15 minuten
Materialen	Waardenlijst (bijlage 1), pen en papier of laptop
Vorbereiding	Bij digitale bijeenkomst: waardenlijst opsturen naar de deelnemers. Bij fysieke bijeenkomst: waardenlijst uitprinten (voor elke deelnemer een lijst)
Leerdoel	Inzicht in de persoonlijke waarden.
Theorie	Oefening wordt gebruikt binnen de Acceptatie en Commitmenttherapie (Hayes & Kelly, 1994). Deze waardenlijst is een combinatie van de Rokeach Value Survey (Rokeach, 1973) en waarden uit de Bijbel.
Motivatie	De meest autonome vorm van extrinsieke motivatie die het dichtst bij intrinsieke motivatie ligt is geïntegreerde regulering (Ryan & Deci, 2000). Hierbij wordt bepaald gedrag vertoont omdat het overeenkomt met iemands persoonlijke waarden en overtuigingen. Om ervoor te zorgen dat men een zo groot mogelijke autonome motivatie krijgt om duurzaam gedrag te gaan vertonen moet deze interventie zich dus richten op waarden en overtuigingen. Uit de interviews met de doelgroep bleek dat het vaak moeilijk is om de eigen waarden te benoemen. Deze oefening helpt daarbij.
Instructie & Verloop	• Vraag de deelnemers om de waarden van de lijst te sorteren in drie categorieën: zeer belangrijk, belangrijk, niet zo belangrijk • Vraag de deelnemers om uit de categorieën zeer belangrijk en/of belangrijk 5 waarden te kiezen die zij belangrijk vinden in relatie tot hoe de mens met de aarde om zou moeten gaan. Aarde= mensen, planten, dieren. • De deelnemers mogen dit eerst voor zichzelf houden, maar vraag hen wel dit op te schrijven omdat je hier later op terugkomt.
Nabespreking	Vraag de deelnemers wat ze ervan vonden om dit te doen

Titel	De Bijbel over hoe de mens met de aarde om zou moeten gaan
Tijd	20-25 minuten
Materialen	Bijbel
Vorbereiding	Teksten doorlezen die je wilt bespreken, lees in bijlage 2 welke vragen je kunt stellen over de opvatting van verschillende Bijbelteksten.
Leerdoel	Inzicht in wat de Bijbel zegt over hoe de mens met de aarde om zou moeten gaan.
Theorie	Montvoort (2019)
Motivatie	Uit de interviews met de doelgroep is gebleken dat de Bijbel invloed heeft de opvattingen van de doelgroep over hoe de mens met de aarde om zou moeten gaan. Om een visie te creëren op basis van deze opvattingen is het daarom goed om te onderzoeken op welke teksten deze opvattingen nu precies zijn gebaseerd, of de opvattingen overeenkomen met wat er in de tekst staat en wat verschillende manieren zijn om deze teksten te interpreteren.
Instructie & Verloop	• Vraag de groep of ze een idee hebben wat de Bijbel zegt over hoe de mens met de aarde om zou moeten gaan. • Als er Bijbelteksten genoemd worden, pak deze er dan bij en lees deze samen. Bespreek vervolgens hoe je deze op kunt vatten. (Als de deelnemers verwijzen naar Genesis gaat dit meestal over Genesis 1: vers 26 en 28). • Wanneer Genesis niet genoemd wordt, stel dan zelf voor deze tekst erbij te pakken. Bespreek vervolgens hoe je deze tekst op kunt vatten.

	In Bijlage 2 staan voorbeelden van vragen die je bij verschillende Bijbelteksten kunt stellen.
Nabespreking	Vraag de deelnemers wat ze ervan vonden om dit te doen

Titel	Voorspelde en gedroomde toekomst visualiseren
Tijd	60-70 minuten
Materialen	Bij digitale bijeenkomst: gedeeld whiteboard waarop een ijsberg met de vier lagen van Causal Layered Analysis afgebeeld is. Bij fysieke bijeenkomst: post-its, whiteboard of flap-over waarop een ijsberg met de vier lagen van Causal Layered Analysis afgebeeld is.
Vorbereiding	Inlezen in Causal Layered Analysis (waaronder bijlage 3)
Leerdoel	Inzicht in verschil tussen voorspelde en gedroomde toekomst, inzicht in verschillende perspectieven en het creëren van een visie op basis van verschillende niveaus, waaronder gedeelde waarden.
Theorie	Futures Literacy (Miller, 2015), Causal Layered Analysis (Inayatullah, 1998)
Motivatie	Er is voor gekozen om binnen dit ontwerp gebruik te maken van de eerste fase van Futures Literacy (reveal), omdat de deelnemers in deze fase een voorspelde en gedroomde toekomst visualiseren en vervolgens hun aannames hierover (onder andere hun waarden) worden blootgelegd. Op deze manier kan er een visie gecreëerd worden die is gebaseerd op onderliggende waarden. De deelnemers visualiseren zowel een voorspelde als een gedroomde toekomst omdat de realisatie dat deze twee toekomstën verschillen zorgt voor een ander perspectief op hoe men in het heden kan anticiperen op de toekomst (Miller, 2015). Door de gevisualiseerde toekomstën van individuen te analyseren aan de hand van deze vier lagen en deze per laag samen te voegen in één model ontstaat er een toekomstbeeld waarin de aannames en perspectieven van alle deelnemers zijn meegenomen (Inayatullah, 1998). Voor een breed gedragen besluit is het belangrijk dat ieders perspectief wordt meegenomen (Johnson & Johnson, 2011). Doormiddel van deze methode wordt er aandacht besteedt aan de dieperliggende oorzaken van het probleem. Als deze oorzaken duidelijk zijn kunnen er op de dieperliggende lagen ook veranderingen optreden. Dit maakt ingrijpende veranderingen mogelijk (Inayatullah, 1998). Daarnaast het met CLA mogelijk om aan te sluiten bij het Christelijke geloof, omdat hierbij het wereldbeeld en metaforen meegenomen worden.
Instructie & Verloop	- Vraag de deelnemers om individueel te visualiseren hoe de aarde er uit ziet in 2050 als de mens zo met de aarde omgaat als hij nu doet. Visualiseren kan door een tekening te maken of een moodboard te maken. Een moodboard kan bijvoorbeeld gemaakt worden door plaatjes op te zoeken op internet en dit in een word bestand te plakken. (De deelnemers hebben hier 10 minuten voor) - Vraag de deelnemers vervolgens om hun visualisatie te delen. Elke deelnemer heeft hier maximaal 2 minuten de tijd voor. (Gebruik hiervoor een timer). - Leg de lagen van Causal Layered Analysis uit. Gebruik hierbij een voorbeeld (bijvoorbeeld het voorbeeld in bijlage 3)

• Vraag de deelnemers om voor elke laag iets of meerdere dingen op te schrijven. Bij een fysieke bijeenkomst kun je de deelnemers vragen om dit per laag op een post-it te schrijven (vragen die je hierbij kunt stellen staan in bijlage 3). • Vraag de deelnemers om de dingen die ze hebben opgeschreven in de ijsberg te zetten. Als iets niet duidelijk is kan de facilitator doorvragen en de deelnemers kunnen ook doorvragen. • Vraag de deelnemers vervolgens om individueel te visualiseren hoe ze zouden willen dat de aarde er uit ziet in 2050 (wat is hun gedroomde toekomst?) Dit kan weer door een tekening of moodboard te maken. • Vraag de deelnemers weer om in 2 minuten hun visualisatie te delen. • Vraag de deelnemers weer om per laag iets op te schrijven. Vraag bij de laag wereldbeeld ook expliciet naar de persoonlijke waarden. (Vragen die je hierbij kunt stellen staan ook in bijlage 3). • Vraag de deelnemers weer om de dingen die ze hebben opgeschreven in de ijsberg te zetten. Als iets niet duidelijk is kan de facilitator doorvragen en de deelnemers kunnen ook doorvragen. • Bespreek de verschillen tussen de voorspelde toekomst en gedroomde toekomst
Nabespreking -

Titel	Tot gezamenlijke visie komen
Tijd	5-20 minuten (afhankelijk van de groep)
Materialen	Ingevulde ijsberg gedroomde toekomst, eventueel een online Bijbel waarin snel gezocht kan worden op termen (om te zoeken of bepaalde waarden terug komen in de Bijbel).
Voorbereiding	n.v.t.
Leerdoel	Deelnemers leren te zoeken naar gezamenlijke waarden en zo tot een gezamenlijke visie te komen.
Theorie	Harvard onderhandelingsmethode (Fisher & Ury, 2011)
Motivatie	Als er vanuit de verschillende perspectieven nog geen visie is ontstaan waar alle groepsleden het mee eens zijn, zal de groep gefaciliteerd moeten worden om tot consensus te komen. Een bemiddelingsmethode waarbij wordt gestreefd naar gezamenlijk gedragen oplossingen is de Harvard onderhandelingsmethode. Om tot een gezamenlijk gedragen resultaat te kunnen komen is het volgens deze methode belangrijk dat de groepsleden zich concentreren op gedeelde belangen. In dit geval de gedeelde waarden. Vanuit deze gedeelde waarden kan de groep bespreken wat hun gedeelde visie is.
Instructie & Verloop	• Vraag de deelnemers in hoeverre iedereen het eens is met de gezamenlijke visie • Vraag de deelnemers naar de gedeelde waarden. Zijn er waarden die alle deelnemers in de categorie belangrijk of zeer belangrijk hadden geplaatst? Zijn er overeenkomsten in de vijf waarden die uitgekozen zijn bij hete eerste onderdeel van de bijeenkomst? (De Bijbel zou in deze fase dan ook als

	hulpmiddel kunnen worden gebruikt om op zoek te gaan naar gedeelde waarden). • Vraag de deelnemers wat deze visie betekent voor hen als groep (Het is niet de bedoeling dat de groep hier al ingaat op hoe zij als groep nu in het heden precies zouden moeten handelen, omdat het volgens de Zelf-Determinatietheorie (Deci & Ryan, 2000) voor autonome motivatie van belang is dat de individuen het gevoel hebben dat ze hier zelf over mogen beslissen).
Nabespreking	Vraag de deelnemers wat ze ervan vonden om dit te doen. Vraag de deelnemers of de visie zo concreet genoeg is.

Bijeenkomst 2

Titel	Psychologische processen
Tijd	40-45 min
Materialen	Bijlage 4
Vorbereiding	Bijlage 4 lezen
Leerdoel	Inzicht in psychologische processen die spelen omtrent dit thema en deze herkennen bij henzelf. Inzicht in wat hen tegenhoudt naar hun waarden te leven. Accepteren van verliezen door positief om te denken. Normaliseren van ambivalentie (als ze het met elkaar delen zien ze dat iedereen tegenstrijdige gevoelens heeft en kunnen ze elkaar hierin steunen). Inzicht in wat je uit de Bijbel zou kunnen leren over vermijding en acceptatie.
Theorie	Klimaatpsychologie, acceptatie en Commitmenttherapie (Harris, 2017), (Knabb, 2017)
Motivatie	Bij het handelen naar je waarden kunnen onaangename gevoelens komen kijken, waardoor het moeilijker wordt om daadwerkelijk te handelen (Harris, 2017). Acceptatie van deze gevoelens kan helpen om naar je waarden te leven (Harris, 2017). Tijdens de bijeenkomsten zullen de deelnemers daarom stilstaan bij de lastigheden en onaangename gevoelens die komen kijken bij het handelen naar waarden, zodat ze zich hier bewust van zijn en na kunnen denken over hoe ze hiermee om kunnen gaan en deze gevoelens kunnen accepteren zodat ze toch naar hun waarden kunnen leven. Psychologische processen hebben invloed op de mogelijke (emotionele) reacties omtrent het thema klimaatverandering. De deelnemers zullen de ruimte krijgen om hun moeilijkheden rondom duurzaam gedrag met elkaar te delen zodat ze hierin van elkaar kunnen leren en elkaar kunnen steunen.
Instructie & Verloop	• Urgentie bespreken (zie bijlage 4) (eventueel vragen erbij stellen: Is klimaatverandering wel echt in de toekomst? Bespreek eens met elkaar waaraan je nu al kunt merken dat het klimaat verandert. Wat verandert er in het weer? Wat verandert er in andere landen? Wat betekent dat voor mensen in die landen? In tweetallen een daarna terugkoppelen aan de rest van de groep). • Ambivalentie bespreken (zie bijlage 4) • Twee zijden van dezelfde munt (zie bijlage 4) • Vermijding/ ontkenning bespreken (zie bijlage 4) (eventueel argumenten bedenken: Bedenk in tweetallen welke argumenten mensen kunnen aandragen om zichzelf te beschermen voor pijnlijke feiten. Daarna terugkoppelen aan de rest van de groep.)

	• Vermijding/ontkenning koppelen aan figuren uit de Bijbel (zie bijlage 4, of beter: zelf laten bedenken) • Vragen stellen (Wat zou je kunnen helpen om verlies te accepteren en te leven naar je waarden/Gods wil?/andere manieren om rust te vinden i.p.v. vermijden?) of welkomstgebed uitvoeren (zie bijlage 4)
Nabespreking	Vraag de deelnemers wat ze ervan vonden om dit te doen

Titel	Kennisquiz
Tijd	10 min
Materialen	Kennisquiz (bijlage 5)
Vorbereiding	n.v.t.
Leerdoel	Kennis rondom impact gedrag bepaalde handelingen vergroten
Theorie	n.v.t.
Motivatie	
Instructie & Verloop	• Digitale: Vraag de deelnemers om een rood en een groen voorwerp te pakken dat ze voor de camera kunnen houden. Door iets roods voor de camera te houden kunnen ze aangeven dat ze denken dat de stelling onjuist is. Door iets groens voor de camera te houden kunnen ze aangeven dat ze denken dat de stelling juist is. • Fysieke bijeenkomst: Juist: staan, onjuist: zitten
Nabespreking	Vraag de deelnemers wat ze ervan vonden om dit te doen/ of ze inzichten hebben opgedaan

Titel	Ervaringen met elkaar delen aan de hand van ingevulde lijst
Tijd	15 min
Materialen	Ingevulde lijst met handelingsperspectieven (bijlage 6)
Vorbereiding	De lijst met handelingsperspectieven laten invullen door de deelnemers en bij de hand laten houden.
Leerdoel	Inzicht in huidige situatie en zicht op handelingsperspectieven
Theorie	n.v.t.
Motivatie	Lijst met handelingsperspectieven geeft inzicht in huidige situatie en is mogelijkheden voor duurzaam gedrag en inzicht in de impact van bepaalde keuzes. Deelnemers kiezen een uitdagend doel want uitdagende doelen zijn motiverender dan makkelijke doelen (Locke, 1968). Deelnemers delen ervaringen met elkaar om van elkaar te leren.
Instructie & Verloop	• Vraag elke deelnemer om iets uit de lijst te kiezen wat uitdagend is en wat hij of zij op korte termijn zou willen gaan doen en dit te delen met de groep. • Vraag aan de groep of er iemand is die ervaring heeft met dit doel of gedrag en dit te delen. • Vraag de deelnemers om met elkaar mee te denken hierin
Nabespreking	n.v.t.

Titel	SMART-doel opstellen, planning maken en delen
Tijd	10 min
Materialen	Geschreven uitleg SMART-doel (Bijlage 7)
Vorbereiding	n.v.t.
Leerdoel	Een concreet doel en een concrete planning leren maken.

Theorie	SMART-methode (Drucker, 1954), implementatie intenties (Gollwitzer, 1999; Koole & Spijker, 2000).
Motivatie	Specifieke doelen zijn motiverender dan vage doelen (Locke, 1968). De SMART methode is een methode die kan helpen om een concreet doel te stellen is de SMART methode. Het delen van een plan met anderen, vergroot de kans dat je een plan uit gaat voeren omdat de behoefte om consistent te zijn en over te komen op anderen een basisprincipe is van menselijk gedrag (Festinger, 1957). Dit betekent dat het belangrijk is dat wat je zegt overeenkomt met wat je doet.
Instructie & Verloop	• Leg de deelnemers uit hoe ze een SMART-doel op kunnen stellen en hoe ze implementatie-intenties kunnen opstellen • Vraag de deelnemers om een SMART-doel en implementatie intenties op te stellen. • Vraag de deelnemers vervolgens om hun doel en planning met elkaar te delen • Vraag de deelnemers hoe ze ervoor kunnen zorgen dat ze gemotiveerd blijven om dit doel te behalen
Nabespreking	Vraag de deelnemers wat ze ervan vonden om dit te doen

Literatuurlijst

Apol, G., Kalff, S., Reijerkerk, L., & Uitslag, M. (2018). *Conflicthantering en mediation* (3^e ed.). Bussum: Coutinho.

Drucker, P. (1954). *The practice of management*. New York: HarperCollins.

Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Stanford: Stanford University Press.

Fisher, R and Ury, W. 2011. *Getting to Yes: Negotiating Agreement Without Giving In*, 3rd ed. New York: Penguin Books.

Gollwitzer, P.M. (1999). Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *American Psychologist*, 54, 493-503.

Hayes, C. & Kelly, G. 1994. Acceptance and Commitment Therapy: Altering the Verbal Support for Experiential Avoidance. *The Behavior Analyst*, 17, 289-303

Harris, R. (2017). Acceptatie en commitment therapie in de praktijk: een heldere en toegankelijke introductie op ACT. (5^e ed.). Amsterdam: Hogrefe Uitgevers.

Inayatullah, S. 1998. Causal Layered Analysis: Poststructuralism as method, *Futures* 30 (8), 815–829.

Johnson, D.W., & Johnson, F.P. (2011). *Groepsdynamica: Theorie en vaardigheden*. (10^e editie). Amsterdam: Pearson Benelux BV.

Knabb, J. (2017). *Acceptance and Commitment Therapy for Christian Clients: A faith-Based Workbook*. New York: Routledge.

Koole, S. & Spijker, M. van 't (2000). Overcoming the planning fallacy through willpower: Effects of implementation intentions on actual and predicted task completion times. *European Journal of Social Psychology*, 30, 873-888.

Locke, E. A. (1968). Toward a Theory of Task Motivation and Incentives. *Journal of Organizational Behavior and Human Performance*, 3, 157-189.

Miller, R. (2015). Learning, the Future, and Complexity: An Essay on the Emergence of Futures Literacy. *European Journal of Education*. 50 (4). 513–523.

Rokeach, M. (1973). *The nature of human values*. New York: Free Press.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.

Van Montvoort, T. *Groene Theologie* (2019). Middelburg: Skandalon

Bijlage 1: waardenlijst

(Waarden uit de Bijbel samengevoegd met Rokeach Value Survey (Rokeach, 1973))

Sorteren onderstaande waarden op: Zeer belangrijk, belangrijk, niet zo belangrijk.

Afhankelijkheid
Barmhartigheid/ zorgzaamheid
Betrouwbaarheid/ eerlijkheid
Dankbaarheid/tevredenheid
Gehoorzaamheid/ volgzaamheid (van Jezus)
Nederigheid/ bescheidenheid
Rechtvaardigheid
Schoonheid
Vrijgevigheid
Wijsheid
Standvastigheid/ moed
Vrijheid
Naastenliefde
Liefde

Comfort
actie
openheid
gelijkheid
bekwaamheid
avontuur
Zekerheid
Vergevingsgezindheid
persoonlijk Geluk
innerlijke rust
creativiteit
veiligheid
onafhankelijkheid
plezier/ vrolijkheid
continuïteit
zelfrespect
prestatie
vrolijkheid
erkenning/status
verantwoordelijkheid
zelfbeheersing

Bijlage 2: Wat de Bijbel zegt over hoe de mens met de aarde om zou moeten gaan.

Vraag: Wat zou de Bijbel zeggen over hoe de mens met de aarde om zou moeten gaan?

Welke teksten zou je erbij kunnen pakken: Genesis 1: 26 en 28 (samen lezen/voorlezen).

Vragen hierbij: Wat zou God hier bedoelen met heersen? Hoe zou je willen dat God dit interpreteert? Kan heersen als beeld van God onderdrukking impliceren?

Laten we samen vers 16 lezen. Wat zou heersen hier betekenen? Zou het ook een constatering kunnen zijn? *(Zou zo het heersen van mensen ook niet gezien kunnen worden als feitelijke constatering: mensen zijn nu eenmaal de dominante soort op aarde, zoals de zon en de maan de dominant zijn in de hemelkoepel. Genesis 9,2.3 De dieren..zullen ontzag en angst voor jullie voelen-ze zijn in jullie macht. De angst van de dieren kan als constatering opgevat worden en in psalm 8 gaat het niet om een opdracht (Van Montfoort, 2019)).*

Heeft God de dieren en de natuur gemaakt voor de mens of had dit ook een andere reden?

Waarom zou God de wilde dieren dan hebben geschapen? (vroeger reële kans dat de mens werd gedood door een wild dier). Wat had de mens hieraan? Of ook voor zichzelf om van te genieten? *(Alle schepselen hebben waarde voor God, anders zou hij ze niet gemaakt hebben. Als alles wel gemaakt is voor de mensen, waarom handelt de mens dan alsof er geen onderliggende afhankelijkheid is met de natuur? Een grote biodiversiteit is positief: Ark van Noach (Van Montfoort, 2019)).*

Wat betekent rentmeesterschap? In wat voor staat terug geven? *(In Lucas 16 spreekt Jezus over rentmeesterschap. Hier vertelt hij dat je verantwoording af moet leggen van je beheer als je hier niet goed mee omgaat. Lucas 16: 12: En als jullie onbetrouwbaar blijken met wat een ander toebehoort, wie zal jullie dan geven wat jullie zelf toekomt?)*

Staan wij dan net als God boven de schepping of leven wij in onderliggende afhankelijkheid met de schepping?

Genesis 2: 15. Gaat het hier over de hele aarde? Moeten mensen de hele aarde bewerken? En wat is dan waken? Hoe zou dat er uit moeten zien?

Exodus 23: 11 en 12. Wat zou dit betekenen in onze maatschappij? Hoe wij nu met de aarde om zouden moeten gaan? *(De grond en de wilde dieren hun gang laten gaan drukt respect uit voor de natuur. Het is een stimulans om de economie niet het hele leven te laten bepalen (Van Montfoort, 2019)).*

In de bijbel staan veel teksten over geld en hebzucht, zoals:

Lucas 12:15: Hij zei tegen hen: 'Pas op, hoed je voor iedere vorm van hebzucht, want iemands leven hangt niet af van zijn bezittingen, zelfs niet wanneer hij die in overvloed heeft.'

Kolossenzen 3:5: Laat dus wat aards in u is afsterven: ontucht, zedeloosheid, hartstocht, lage begeerten en ook hebzucht - hebzucht is afgoderij.

1 Timoteüs 6:6: Maar voor wie tevreden is met wat hij heeft, is het geloof grote winst.

Spreuken 21:26: Velen willen almaar meer bezit,
maar de rechtvaardige geeft, hij houdt niets voor zichzelf.

Spreuken 11:4: Rijkdom helpt je niet op de dag dat God straft,
rechtvaardigheid redt van de dood.

Daarnaast geeft de bijbel aan hoe je met je vrijheid om zou moeten gaan:

1 Petrus 2:16: Leef als vrije mensen, en verschuil u niet achter uw vrijheid om u te misdragen, maar handel als dienaren van God.

Romeinen 6:15: Betekent dit nu dat we vrijuit mogen zondigen omdat we niet onder de wet staan, maar onder de genade leven? Absoluut niet.

Romeinen 2:6: God beloont ieder mens naar zijn daden.

Daarnaast treft de klimaatverandering en vervuiling vooral de zwakste mensen, voor wie gelovigen juist op moeten komen.

Matteüs 25:40: Ik verzeker jullie: alles wat jullie gedaan hebben voor een van de onaanzienlijksten van mijn broeders of zusters, dat hebben jullie voor mij gedaan.

Bijlage 3: Vragen bij opstellen ijsberg (Causal Layered Analysis)

Causal Layered Analysis (Inayatullah, 1998) is een methode voor toekomstonderzoek waarmee je zicht krijgt op diepere oorzaken van een probleem. Bij deze methode wordt een probleem op vier niveaus geanalyseerd: feitelijke gebeurtenissen, sociale oorzaken, wereldbeeld en metafoor, waarbij deze laatste de diepst gelegen laag is.

Door de gevisualiseerde toekomst van individuen te analyseren aan de hand van deze vier lagen en deze per laag samen te voegen in één model (de ijsberg) ontstaat er een toekomstbeeld waarin de aannames en perspectieven van alle deelnemers zijn meegenomen (Inayatullah, 1998).

Om achter de vier lagen te komen kunnen de volgende vragen gesteld worden:

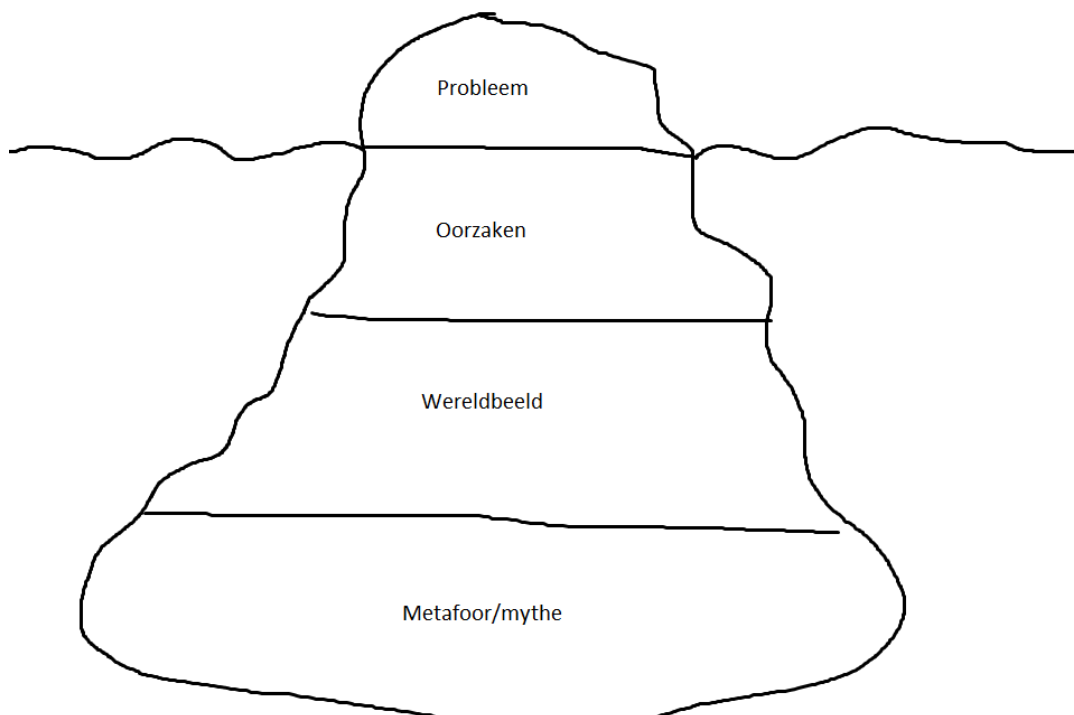
Feitelijke gebeurtenissen:

Hoe zal de wereld om je heen eruit zien in 2050? Welke feitelijke gebeurtenissen zie je? Wat staat er in de krantenkoppen? Wat zijn de twitter berichten? Hoe zal het dan zijn met de biodiversiteit? De ijskappen? De oceanen? Wat zie je mensen om je heen doen? Hoe is het weerbericht?

Systemische oorzaken: Wat zijn hiervan de oorzaken. Hoe is de wereld georganiseerd? (sociaal, cultureel, politiek)

Wereldbeeld: Wat voor wereldbeeld ligt daaraan ten grondslag? (wat voor isme?) Welke waarden horen hierbij?

Metafoor/mythe: Wat is het grote verhaal dat je vertelt?



Figuur 1: lagen Causal Layered Analysis (Inayatullah, 1998)

Voorbeeld huwelijken (beknopt):

Feitelijke gebeurtenissen: Steeds meer scheidingen

Oorzaken systeem: Opties en vrije wil

Wereldbeeld: Paradox tussen verbondenheid en vrijheid

Metafoor: Huwelijk moet een sprookje zijn

Voorbeeld multicultureel: (Bron: Inayatullah, 2004)

Feitelijke gebeurtenissen: Migratie (natie), huwelijk (gezinnen), markten (nieuwe consumenten)

Systemische oorzaken: Vertaaldiensten, werkgever voor gelijke kansen, doorbreken van plafonds

Wereldbeeld: 1. evolutie, naar complexiteit, etnische vermenging; 1. nationalisme, zoeken naar het pure zelf, cultuur

2. Globalisering, wereld als markt, multiculturalisme als economisch goed, vergroot het concurrentievermogen

Feodalisme, iedereen heeft zijn eigen plaats, globale en verticale kaart van culturen, Europa voorop, Azië in het midden en Afrika achter. USA als nouveau riche.

Mythe / metafoor: 1. Angst voor andere stammen 2. Familie van "mensen"

Literatuur:

Inayatullah, S. 2004. Appendices, The Causal Layered Analysis Reader, Theory and Case Studies of an Integrative and Transformative Methodology, Eds. Sohail Inayatullah, Tamkang University Press, Taiwan, p. 544

Bijlage 4: Psychologische processen en acceptatie

Urgentie

Klimaatverandering voelt voor veel mensen die in het westen leven ver weg. Het zijn meer abstracte zorgen dan onze dagelijkse zorgen. Klimaatverandering is voor veel mensen niet verbonden met het dagelijks leven (Randall & Brown, 2015).

Opdracht: Is klimaatverandering wel echt in de toekomst? Bespreek eens met elkaar waaraan je nu al kunt merken dat het klimaat verandert. Wat verandert er in het weer? Wat verandert er in andere landen? Wat betekent dat voor mensen in die landen? (In tweetallen bespreken en daarna terugkoppelen aan de rest van de groep).

Ambivalentie

De meeste mensen ervaren gemengde gevoelens (Randall & Brown, 2015). Zo willen mensen bijvoorbeeld tegelijkertijd wel en niet weten wat voor impact hun gedrag heeft op het klimaat. De ene dag kun je je geïnspireerd voelen om te veranderen en de volgende dag niet. Of je wilt wel het beste voor het milieu maar je wilt tegelijkertijd ook een vliegreis maken. Als je wilt zou je altijd wel een reden kunnen bedenken waarom een verandering 'niet mogelijk' is: "ik zou wel meer willen doen, maar..."

De meeste mensen ervaren conflicten tussen hun idealen en andere factoren in hun leven.

Bijvoorbeeld tussen:

- Een waarde en een verlangen: "ik geef om het milieu maar houd van reizen"
- Een waarde en de manier waarop een samenleving is georganiseerd: "ik geef om het milieu, maar ik móet wel met de auto naar mijn werk"
- Twee tegengestelde waarden: "ik wil mijn voetafdruk verkleinen, maar ik moet ook mijn moeder in het buitenland bezoeken"

Omgaan met ambivalentie: Twee zijden van dezelfde munt

(oefening uit ACT) (oefening afkomstig van:

https://www.actinactie.nl/attachments/File/Twee_zijden_van_dezelfde_munt_2015.pdf)

Naar je waarden leven is vanwege tegenstrijdige gevoelens niet altijd makkelijk. Soms moet je iets laten dat belangrijk voor je is (bijvoorbeeld vliegen) omdat je meer waarde hecht aan het andere (zorg dragen voor de aarde). Dus ongemak/ verlies en waarden zijn twee zijden van dezelfde munt. Als we van ons ongemak/ verlies af willen afkomen betekent dit automatisch dat je de verbinding met de daaraan gelinkte waarde ook kwijt raakt (paradoxaal leidt dit meestal tot nog meer ongemak). Je kunt namelijk het ene niet van het ander scheiden (hetzelfde als bij de munt; je kunt niet één zijde weggooien en één zijde bij je houden). De uitnodiging is dus, of je bereid bent de vervelende kant van de munt bij je te dragen zodat je tevens de waardevolle kant van de munt bij je hebt.

Bedenk wat je moeilijkheden zijn bij het uitvoeren van duurzaam gedrag en koppel dit aan je waarden.

Bijvoorbeeld:

Kop: Verlies: **minder nieuwe kleding, minder geld overhouden** (omdat duurzame kleding duurder is)

Munt: waarde: **naastenliefde** (dus uitbuiting van arme mensen voorkomen).

Ontkenning/vermijding

Een psychologisch proces dat komt kijken bij het thema klimaatverandering is “Disavowal”, een beschermingsmechanisme van de mens waarbij pijnlijke feiten worden ontkend om ervoor te zorgen dat dit minder overweldigend is (Randall, 2005).

Een deel van je brein erkent de realiteit en een ander deel van je brein doet alsof het niet bestaat (Randall & Brown, 2015). De ongemakkelijke realiteit wordt weggestopt en behandeld alsof het onbelangrijk is. Dit is een manier van je brein om met schokkende of pijnlijke feiten om te gaan. Een voorbeeld hiervan is een vrouw die wordt geconfronteerd met het bewijs van een affaire van haar man en zichzelf overtuigt dat ze zich vergist.

In het geval van klimaatverandering ontkennen mensen meestal niet de feiten, maar ontkennen ze bijvoorbeeld de betekenis van de feiten voor de toekomst van de aarde of voor zichzelf (Randall & Brown, 2015). Ze bedenken redenen waarom het probleem minder erg is dan het werkelijk is of waarom zij er niets aan zouden hoeven te doen.

Opdracht: Bedenk in tweetallen welke argumenten mensen kunnen bedenken om zichzelf te beschermen voor pijnlijke feiten. Daarna terugkoppelen aan de rest van de groep.

(Eventueel voorbeelden: de opwarming van de aarde heeft wel vaker plaatsgevonden en toen is het ook goed gegaan, ik eet wel vlees maar het is biologisch, de technologie is de oplossing (Randall & Brown, 2015)).

Ontkenningen/vermijding en tegenstrijdige gevoelens in de Bijbel

In de Bijbel zijn veel voorbeelden van mensen die worstelen met vermijding en tegenstrijdige gevoelens als ze een belangrijke beslissing moeten maken: Gods wil volgen of een andere, vaak makkelijkere, weg kiezen (Knabb, 2017).

Voorbeelden: Adam en Eva, Mozes, Petrus.

Deze voorbeelden lijken te laten zien dat vermijding heel menselijk is, maar op de lange termijn niet werkt. Zo voelde Petrus zich bijvoorbeeld intens verdrietig toen hij had ontkend dat hij een volgeling van Jezus was.

Jezus is het ultieme voorbeeld van het nastreven van Gods wil, ondanks fysieke en mentale pijn die daarbij kwam kijken. Voorafgaand aan de kruisiging ervaarde hij een overweldigende angst, waarbij hij God vroeg om ‘de beker’ van hem te nemen. Toch zei hij dat hij Gods wil uit zou voeren en onderwierp hij zich aan Gods plan (Lucas 22 NBV).

De pijn die Jezus ervaarde wordt ook wel ‘schone pijn’ genoemd, omdat Jezus pijn ervaart bij het handelen naar Gods wil (Knabb, 2017). De pijn die Petrus ervaarde wordt ook wel ‘Vuile pijn’ genoemd omdat hij zich intens verdrietig voelde omdat hij Jezus niet had gevolgd.

Bedenk je dat je talloze mogelijkheden hebt om ‘Petrus-pijn’ om te zetten in ‘Jezus-pijn’, waarbij je standvastig blijft handelen naar Gods wil (Knabb, 2017). Nadat Petrus had ontkend dat hij een volgeling van Jezus was en daar spijt van kreeg, is hij Jezus alsnog radicaal gaan volgen. Dus ook als je tot nu toe nog niet helemaal hebt gehandeld naar Jezus en Gods wil, krijg je elk moment kansen om dit toch te doen, ook als het gaat om zorg dragen voor de aarde.

Het is dus belangrijk om steeds weer bewuste keuzes te maken en stil te staan bij waarom je doet wat je doet, ook al is het soms lastig om hierover na te denken.

Van vermijding naar acceptatie

Voor vroege Christenen en voor Monniken was het belangrijk om langere tijd alleen in een aparte ruimte door te brengen en te bidden, te lezen etc. Veel Christenen vonden dit moeilijk, omdat dit betekende dat ze ook hun gedachten en gevoelens onder ogen moesten zien (Knabb, 2017).

Ze leerden dat blijven zitten in die ruimte belangrijk was om in hun geloof te groeien en mentaal sterker te worden.

Wanneer je je innerlijke ervaringen wilt vermijden is 'blijven zitten' het antwoord dat de gelegenheid biedt om tot acceptatie te kunnen komen (Knabb, 2017). Erkennen dat God bij je is kan resulteren in een toegenomen bereidheid om je aan hem over te geven. Om te kunnen leven naar Gods wil zul je je pijnlijke gedachten en gevoelens onder ogen moeten zien en moeten accepteren. Om dit te kunnen doen zul je je innerlijke rust bij God moeten vinden en niet bij vermijding.

Het welkomstgebed

Het welkomstgebed (Bourgeault, 2004) is gebaseerd op het centrerende gebed en is een complementieve strategie die is ontworpen om je relatie met God gedurende de hele dag te verdiepen. Bestaande uit drie stappen, is het doel om onaangename emoties te verwelkomen en God uit te nodigen in de ervaring (In Knabb, 2017, aangepast van Bourgeault, 2004).

Denk aan wat klimaatverandering nu echt voor je betekent en de dingen die jij lastig vindt.

- Besteed aandacht aan waar de emotie in het lichaam wordt ervaren
- Verwelkom de emotionele ervaring, in plaats van te proberen deze weg te duwen, en nodig God uit om bij je te zijn terwijl je de innerlijke pijn volledig omarmt.
- Geef alle inspanningen op om de emotie te veranderen en laat deze langzaam naar de achtergrond wegdrijven zonder te proberen hem weg te duwen.

Hoewel dit misschien tegenstrijdig lijkt, kan het streven bij de pijn te blijven je helpen er anders mee om te gaan, waardoor de pijn wordt verlicht (Knabb, 2017).

Literatuur:

Bourgeault, C. (2004). *Centering Prayer and Inner Awakening*. Lanham, MD: Cowley Publications.

Knabb, J. J. (2017). *Acceptance and Commitment Therapy for Christian Clients, A Faith- Based Workbook*. New York: Routledge

Randall, R. & Brown, A. (2015). *In time for tomorrow? The Carbon Conversations Handbook*. Stirling: The surefoot effect community interest company.

Randall, R. & Wiley, J. 2005. See A New Climate for Psychotherapy. *Psychotherapy and Politics International*. 3(3). 165–179.

Bijlage 5: Kennisquiz

Informatie afkomstig van milieucentraal.nl

Bij juist: groen

Bij onjuist: rood

Voedsel

Voor het milieu én je gezondheid kun je beter rund (rood vlees) eten dan kip (wit vlees).

-Juist

-Onjuist

Antwoord: onjuist.

Kippen zorgen voor minder broeikasgassen dan schapen en koeien (kippen produceren geen methaan). Ook hebben kippen per kilo vlees minder voer nodig dan andere dieren, waardoor er minder land, water en energie nodig is voor het voer dat de kippen krijgen. Weetje: 4 kilo rundvlees zorgt voor evenveel uitstoot van broeikasgas als een autorit van Maastricht naar Parijs

Kaas heeft een hogere klimaatbelasting dan kip

-Juist

-Onjuist

Antwoord is: Juist. Kaas heeft een hogere klimaatbelasting dan kip en eieren, maar lager dan runderlappen en biefstuk. 1 kilo kaas kost zo'n 6 tot 10 liter melk om te maken.

Er is een groot verschil tussen uitstoot van broeikasgassen tussen biologische en gangbare producten

-Juist

-Onjuist

Antwoord: onjuist.

Biologische veehouderij heeft vanuit milieu-oogpunt voor- en nadelen.

Voordelen:

- Het voer voor biologisch gehouden dieren is verbouwd zonder kunstmest en synthetische bestrijdingsmiddelen.
- Een groter deel van het voer is afkomstig uit de regio, waardoor er minder risico op ontbossing in tropische gebieden is.
- Weidegang en vrije uitloop zijn beter voor het dierenwelzijn.
- Het land dat voor biologische landbouw gebruikt wordt, heeft een hogere kwaliteit (denk aan biodiversiteit) dan dat voor gangbare landbouw.

Nadelen:

- Biologisch gehouden dieren hebben per kilogram eindproduct meer voer nodig, omdat ze meer bewegen en (bij vleeskuikens) langer leven.
- Ook is er voor biologische veeteelt meer land nodig (zowel voor het voer als voor de dieren).
- Weidegang en vrije uitloop zorgen voor meer druk op bodem-, water- en luchtverontreiniging, omdat mest en vervuilende stoffen (zoals fijnstof dat opwaait door scharrelen) niet afgevangen kunnen worden.

Vlees eten is noodzakelijk om alle voedingsstoffen binnen te krijgen die het lichaam nodig heeft

-Juist

-Onjuist

Antwoord: Onjuist. Een gezond vegetarisch eetpatroon (voldoende groente, fruit, brood, aardappelen, graanproducten, peulvruchten, noten, zuivel, eieren en volwaardige (kant-en-klare) vleesvervangers) levert alle voedingsstoffen die het lichaam nodig heeft.

Eet je veganistisch, dus helemaal geen dierlijke producten? Dan is het belangrijk om vitamine B12 in te nemen in de vorm van supplementen. Sommige merken sojadrink en vleesvervangers bevatten toegevoegde vitamine B12 en/of ijzer.

Reizen:

Een snelheid van 40 tot 60 km per uur met de auto is het zuinigst en het beste voor het milieu

-Juist

-Onjuist

Antwoord: onjuist. Een snelheid van 70 tot 90 km per uur met de auto is het zuinigst en het beste voor het milieu. Brandstof werkt bij deze snelheid het best, waardoor er ook minder CO₂, stikstof en fijnstof uit de uitlaat komt. In de stad verbruik je het meest, omdat je daar veel moet remmen en optrekken.

Een vliegreis belast het milieu maar liefst 7 tot 11 keer zoveel als dezelfde reis per trein.

-Juist

-Onjuist

Antwoord: Juist. Het verschil is het grootst op een korte reisafstand (minder dan 700 kilometer). Verder draagt een vliegreis 2 tot 4 keer zoveel bij aan het broeikaseffect als dezelfde reis per auto. Ook hier is het verschil het grootst op de korte afstand.

Kleding:

Textiel is goed voor 10 procent van de wereldwijde CO₂ uitstoot

-Juist

-Onjuist

Antwoord: juist

Voor de productie van één t-shirt is 1000 liter water nodig.

-Juist

-Onjuist

Antwoord: onjuist: Voor de productie van één t-shirt is 2700 liter water nodig. Van zoveel water kan een persoon 900 dagen drinken. Voor een spijkerbroek is gemiddeld 8000 liter water nodig.

Bijlage 6: Lijst met handelingsperspectieven

Het invullen van deze lijst kan je inzicht geven in verschillende mogelijkheden voor duurzaam gedrag. Daarnaast kan het je bewustzijn vergroten over wat je doet op het gebied van duurzaamheid en wat je nog zou willen doen of niet zou willen doen. Zet alsjeblieft een kruisje in het hokje dat op jou van toepassing is. De lijst is niet uitputtend dus als jij al iets doet of wilt gaan doen dat er niet tussen staat kun je dat er zelf bij zetten.

Voeding

	Doe ik al	Wil ik op korte termijn gaan doen	Wil ik misschien gaan doen	Wil ik niet doen of nog niet doen	Niet van toepassing
Alleen plantaardig eten (850 kilo CO2 besparing per jaar)					
Fulltime vegetarisch eten (460 kilo CO2 besparing per jaar)					
Een dag minder in de week vlees of vis eten (70 kg CO2 besparing per jaar x aantal dagen minder)					
Voedselverspilling voorkomen (155 kilo CO2 besparing per jaar)					
Rundvlees vervangen door kip					
Seizoensgebonden producten kopen					
Lokaal voedsel kopen					

Vervoer

	Doe ik al	Wil ik op korte termijn gaan doen	Wil ik misschien gaan doen	Wil ik niet doen of nog niet doen	Niet van toepassing
Met de trein gaan in plaats van met de auto (4000 kilo CO2 besparing per week, gebaseerd op 400 km per week)					
Voor korte afstanden (tot 7,5 km) de fiets pakken in plaats van de auto (300 kilo CO2 besparing per jaar)					
Een deelauto in plaats van een eigen auto					

Carpoolen wanneer het mogelijk is					
Een auto kopen van een bouwjaar na 2000					
Alleen vliegen als het echt niet anders kan					

Kleding

	Doe ik al	Wil ik op korte termijn gaan doen	Wil ik misschien gaan doen	Wil ik niet doen of nog niet doen	Niet van toepassing
Geen nieuwe kleding kopen, alleen tweedehands. (300 kilo CO2 besparing per jaar).					
De helft van de kleren tweedehands kopen (150 kilo CO2 besparing per jaar)					
6 nieuwe kledingstukken minder kopen (120 kilo CO2 besparing per jaar)					
2 nieuwe kledingstukken minder kopen (40 kilo CO2 besparing per jaar)					
Kleding van gerecyclede materialen kopen					
Duurzaam gefabriceerde kleding kopen					

Energie

	Doe ik al	Wil ik op korte termijn gaan doen	Wil ik misschien gaan doen	Wil ik niet doen of nog niet doen	Niet van toepassing
Stand-by gebruik van apparaten voorkomen (130 kilo CO2 besparing per jaar)					
De was aan de waslijn laten drogen (120 kilo CO2 besparing per jaar)					
Maximaal vijf minuten douchen (110 kilo CO2 besparing per jaar)					
Gloeien- en hallogeenlampen vervangen door ledlampen (90 kilo CO2 besparing per jaar)					

Kleding op 30 graden wassen (30 kilo CO2 besparing per jaar)					
Lampen uit doen bij het verlaten van de kamer					
Overstappen naar een duurzame energieleverancier (groene stroom)					
	Doe ik al	Wil ik op korte termijn gaan doen	Wil ik misschien gaan doen	Wil ik niet doen of nog niet doen	Niet van toepassing
Welf duurzame energie opwekken					
De verwarming op maximaal 19 graden zetten					

Afval en plastic

	Doe ik al	Wil ik op korte termijn gaan doen	Wil ik misschien gaan doen	Wil ik niet doen of nog niet doen	Niet van toepassing
Afval op de juiste manier scheiden					
Een herbruikbare waterfles gebruiken					
Groente en fruit zonder plastic verpakking kopen					
Een eigen boodschappentas mee nemen naar de winkel					
Eigen groente en fruit zakjes mee nemen naar de winkel					
Blokken zeep en shampoo gebruiken in plaats van flessen					
Helemaal geen wegwerpplastic gebruiken					
Het gebruik van wegwerpplastic halveren					
Geen verzorgingsproducten gebruiken waar microplastics in zitten (dit zit vaak in make-up, scrubgels en tandpasta)					
Oude producten repareren in plaats van weggooien					

Schoonmaken

	Doe ik al	Wil ik op korte termijn gaan doen	Wil ik misschien gaan doen	Wil ik niet doen of nog niet doen	Niet van toepassing
Natuurlijke schoonmaakmiddelen gebruiken					
De was doen met natuurlijke middelen					
Niet meer water en schoonmaakmiddelen gebruiken dan nodig					

Omgeving

	Doe ik al	Wil ik op korte termijn gaan doen	Wil ik misschien gaan doen	Wil ik niet doen of nog niet doen	Niet van toepassing
Petities tekenen die de overheid aansporen om duurzaam beleid te maken					
Overstappen naar een duurzame bank					
Met mensen in je omgeving spreken over klimaatverandering					

Anders, namelijk:

Bijlage 7: Uitleg SMART-methode en implementatie intenties

SMART-Methode

Een methode die kan helpen om een concreet doel te stellen is de SMART methode (Drucker, 1954). Bij het opstellen van een SMART doel worden de volgende richtlijnen gevolgd (Williams, 2012):

-**Specifiek:** wat wil je precies bereiken?

-**Meetbaar:** hoe maak je het resultaat zichtbaar en waaraan je kunt zien dat je op de goede weg bent of het doel hebt gehaald?

-**Acceptabel/ ambitieus:** Is het doel acceptabel voor de omgeving? Is het doel ambitieus genoeg? Als doelen voldoende uitdagend zijn zorgt dit voor een grotere motivatie (Locke, 1968).

-**Realistisch:** is het doel redelijkerwijs te behalen?

-**Tijdgebonden:** is het doel haarbaal in een redelijke hoeveelheid tijd? Wanneer wil je het doel hebben behaald?

Implementatie-intenties

Als het doel is gesteld kan er een concrete planning gemaakt worden. Uit verschillende onderzoeken is gebleken dat implementatie-intenties belangrijk zijn om te voorkomen dat een voorgenomen planning mislukt (Gollwitzer, 1999; Koole & Spijker, 2000). Bij implementatie-intenties denk je na over waar, wanneer en hoe je het gewenste gedrag precies uit gaat voeren. Dit zorgt ervoor dat je het gewenste gedrag in een moeilijke situatie eerder uitvoert. Het gewenste gedrag is makkelijker uit te voeren wanneer je situaties in kaart brengt waarin het moeilijk kan zijn je gewenste gedrag te tonen en daarvoor een actieplan opstelt.

Drucker, P. (1954). *The practice of management*. New York: HarperCollins.

Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Stanford: Stanford University Press.

Williams, C. (2012). *MGMT* (5th ed.). USA: SouthWestern College Publishing. World Commission on Environment and Development. (1987). *Our Common Future*. Oxford: Oxford University Press.