

Copingmechanismes

Hoe gaan mensen wereldwijd om met de door klimaatverandering toegenomen hitte? Die vraag stelde *Trouw* op internetforum Reddit. Een hitte-expert en klimaatspsycholoog duiden de 1500 reacties.

Angst, aanpassing of actie: hoe reageren we op de opwarming van de aarde?

tekst Maarten van Gestel
illustraties Nanne Meulendijks

‘Dit jaar zagen we in Pakistan temperaturen van 52 graden’, schrijft arhamshaikhhh uit Punjab. ‘Douchen is moeilijk, omdat het water opwarmt en je verbrandt als je eronder staat.’

‘Ik weet dat de zon een dodelijke laser is’, schrijft *Constantlyshivering* uit Tokio. ‘Maar in de zomer voel ik werkelijk dat de zon een dodelijke laser is.’

‘Ik ben postbezorger’, schrijft *Triforceofarts* uit de Amerikaanse staat Oregon. ‘Het ergste was in de hondenpoep stappen. Het zootje heeft de hele dag in mijn busje liggen bakken.’

‘Geloof me, man’, schrijft *Wrongdoer-Ok9042* uit Soedan. ‘Hitte komt door klimaatverandering aantoonbaar vaker voor, op meer plekken, met hogere temperaturen en voor langere duur.’

Door de uitstoot van broeikasgassen wordt de aarde steeds warmer. 22 juli 2024 was de warmste dag ooit gemeten, volgens Nasa-analyses. Nederland heeft een zomer zonder hittegolven achter de rug, maar ook in Noordwest-Europa wordt het de komende jaren steeds vaker heet, zegt meteoroloog Helga van Leur. ‘Hitte komt door klimaatverandering aantoonbaar vaker voor, op meer plekken, met hogere temperaturen en voor langere duur.’

Hoe gaan mensen wereldwijd met die hitte om? Hoe beïnvloedt het hun alledaag-

se leven, hoe dealen ze ermee? Als experiment stelde *Trouw* deze vraag afgelopen zomer in pakweg vijftien landen, via internetforum Reddit.

Voor wie dit platform niet kent: Reddit bestaat uit eindeloos veel discussieforums. Zo is er een pagina voor Ajax-fans, voor veganisten, voor liefhebbers van tuinieren en voor die van Taylor Swift. Landen en steden over de hele wereld hebben hun eigen Reddit-pagina's, waar vaak tien- of honderdduizenden inwoners met elkaar in gesprek gaan. Handig voor buitenlandse journalisten op zoek naar *natives* op zeer warme plekken, zoals Brazilië, Japan, Bulgarije en Marokko, waar volgens het KNMI dit jaar hogere temperaturen waren dan normaal.

Yoghurtsoep

Bijna 1500 reacties kwamen er op de oproepjes. Ze vormden een indrukwekkende verzameling inkijskjes. Neem alleen al de tips over eten en drinken. ‘Net zoals jullie erwtensoep eten in de winter’, schrijft *misatillo* uit Spanje, ‘hebben ook wij seizoensgerechten voor de zomer, maar veel meer dan jullie.’

Bulgaren zweren unaniem bij *taratol*, een koude yoghurtsoep met knoflook, dille en heel veel zout. ‘Van zout wordt in het noorden gezegd dat het ongezond is, maar in dit klimaat heb je het nodig om krampen en uitdroging tegen te gaan.’ In Pakistan tipt men met vlees te matigen. ‘Ik moet veel water drinken als ik kebabs heb gegeten’, zegt *Deadlyname1909*.

En overall ter wereld blijken mensen verkocht aan *electrolytes*, anti-uitdroogmiddelen in tabletten of sportdrankjes. Een Deen in Texas gooit ze zelfs in zijn cocktails. ‘Mensen vinden het hilarisch, maar het is

‘Hitte komt door klimaatverandering aantoonbaar vaker voor, op meer plekken en voor langere duur’

belangrijk dat je ook in de disco gehydrateerd blijft.’

Naast de praktische survivaltips – Braziliënen die waterflesjes met gaatjes en ijsklontjes aan ventilators binden en Japaners met *sunberella's* – schetsen de reacties een serieuzer beeld. Namelijk hoe klimaatverandering op allerlei plekken al leed brengt, en hoe verschillend mensen hiermee omgaan.

Iemand uit Oregon moest voor zijn terminaal zieke vader zorgen, tijdens recordtemperaturen en de giftige rook van bosbranden. En dat in een slecht geïsoleerde trailer. ‘We moesten doeken voor alle ramen en deuren hangen.’ Een Pakistaan wijst op grote ongelijkheid in het land. ‘De meeste mensen hier kunnen geen airco betalen.’

Anderen reageren juist onverschillig. ‘We houden hier van de hitte’, schrijft een Australiër. ‘Anders zouden we wel verhuizen.’ Of, uit Bulgarije: ‘Doe een korte broek en een licht shirt aan. Dit is gewoon zomer.’

Nu de zomer ten einde is, blik *Trouw* met een hitte-expert en een klimaatspsycho-

loog terug op de reacties. Wat zijn copingmechanismen? Welke tips zijn bruikbaar voor de toekomst van Nederland? En stemmen de reacties optimistisch of pessimistisch over leven met klimaatverandering?

Klimaatpsycholoog Gerdien de Vries (TU Delft) scrollt achter haar computer door de berichtjes, van Pakistan naar Roemenië en Brazilië. ‘Het is interessant om te zien hoe mensen spontaan reageren’, zegt ze, ‘Anders dan bij wetenschappelijke interviews.’

Hoewel de rondvraag niet wetenschappelijk is – Reddit is geen dwarsdoorsnede van de samenleving – vindt de universitaire hoofddocent de antwoorden wel ‘inzichtelijk’. ‘Het valt op dat mensen niet alleen beschrijven hoe ze hun gedrag aanpassen aan de hitte, maar vooral ook hun mindset.’

De Vries herkent grofweg zes verschillende manieren waarop mensen met hoge temperaturen om zeggen te gaan. ‘Eigenlijk zes copingmechanismen, die ook bekend zijn in de wetenschappelijke literatuur, en die je ook in Nederland ziet als het over klimaatverandering gaat.’

Ontkenning

Allereerst de ‘ontkenners’ van klimaatverandering of bovenmatige hitte. Sommige reacties stellen dat klimaatverandering alleen ‘in de modellen’ bestaat of in de hoofden van journalisten. Op de Roemeense pagina barst zelfs een ruzie los. Een gepensioneerd Boekarestenaar zegt ‘tallose van zulke zomers meegemaakt te hebben, dit was niets bijzonders.’

‘Niets bijzonders?’, reageert iemand. ‘Het was de helft van de zomer boven de 38 graden, je kletst uit je nek.’ Waarna de verwij-



ten (‘fake news!’, ‘liegende oma!’) over en weer vliegen. De Vries signaleert opgelucht dat slechts een klein deel van de reacties klimaatverandering ontkent. ‘Dat strookt met onderzoek: ook ongeveer 95 procent van de Nederlanders gelooft dat klimaatverandering bestaat.’

Een andere mentale manier van omgaan met hitte is ‘vergelijken’. ‘Ik zag Spanjaarden benadrukken dat het de afgelopen drie zomers pas heet was, en het nu wel meeviel.’ Of mensen die verwezen naar andere landen op de wereld: ‘Daar is het pas heet!’ Ook dat is een copingmechanisme, zegt De Vries. ‘Door het te vergelijken met een plek of jaar waar het nog warmer was, zegt iemand eigenlijk tegen zichzelf: het valt wel mee, er is niets aan de hand.’

‘Ik vraag me af of ik binnenkort citroenbomen kan planten’, schrijft een optimistische Bulgaar. ‘Ik denk dat ik beter met het grimmige vooruitzicht klimaatverandering kan leven als ik mijn eigen avocado’s kan telen.’ De derde mentale reactie op hitte is ‘normaliseren’. Die komt De Vries het meest tegen. ‘Mensen beseffen dat het warmer wordt, passen zich aan en bedenken praktische oplossingen.’ Een reactie uit Las Vegas illustreert die houding. ‘Je moet gewoon voorzichtig zijn, niet te veel stressen, van de schaduw genieten, en nooit onderschatten hoe snel de hitte je kan doden.’

Een deel doet aan ‘verheerlijken’, reactie nummer vier. ‘Ik snap wel dat ‘de opwarming van de aarde’ slecht is’, schrijft iemand uit Australië. ‘Maar het hele jaar zomer en lekker naar het strand om te zwemmen, is om eerlijk te zijn *pretty fucking sweet*.’ De



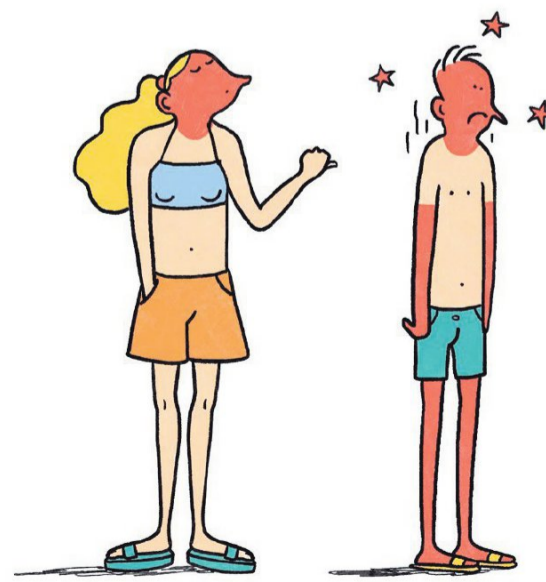
Vries noemt dit ‘een draak uit de klimaatpsychologie’: het goedpraten van steeds extremer weer.

De Vries snapt dat de Reddit-gebruikers in het noorden van Noorwegen, waar het deze zomer ook rond de 30 graden was, genieten van de ongebruikelijke zon. Maar als Bulgaren zichzelf forceren te genieten van steeds langere hittegolven en droogte, vindt ze dat zorgwekkend. ‘Dit weerhoudt mensen ervan iets te doen tegen klimaatverandering.’

‘Klagen en haten’

Een deel van de reacties bestaat ook uit, oneerbiedig gezegd, ‘klagen’, de vijfde mentale houding. ‘De temperaturen worden hoger en hoger’, schrijft iemand uit Rio de Janeiro, waar de gevoelstemperatuur boven de zestig graden uitkwam. ‘Ik haat het, en ik haat iedereen die zegt te houden van de ‘zomer-temperaturen’ en ‘dat we lekker naar het strand zouden moeten gaan’.’ Of, iemand uit de Australische stad Brisbane: ‘Het wordt elk jaar heter en ik weet oprecht niet meer of ik hier kan wonen. Ik haat de zomer. Ik haat de hitte. Ik haat deze hittegolven.’ Hoe wel klagen een begrijpelijk copingmechanisme is, zegt De Vries, zal dit het niet makkelijker maken. ‘In klagen en haten zit vooral veel hulpeloosheid.’

Als zesde ziet de klimaatpsycholoog ‘bezorgdheid’, bijvoorbeeld in het vervolg van de Braziliëaan die zich stoort aan het gejuich van strandgangers. ‘Het is niet veilig, deze hoge temperaturen zijn niet goed.’ Hoewel te veel zorgen tot hopeloosheid kunnen leiden – of tot ‘zomerdepressies’, waar sommige reageerders last van zeggen te hebben –



‘Het wordt elk jaar heter en ik weet niet meer of ik hier kan wonen. Ik haat de zomer. Ik haat de hitte.’



Spanjaard weet dat dat de juiste is, over lichter eten en natuurlijk: de siësta. ‘Hitte kost je lichaam veel energie. Siësta’s zijn niet lui, zoals een Spanjaard aangeeft, maar een efficiënte manier om actief te zijn op momenten dat temperaturen draaglijker zijn.’

Siëstacultuur

Gaat Nederland door de toenemende hitte die siëstacultuur overnemen? Of lopen we hier straks allemaal in ventilatorjassen rond, zoals in Japan? Interessante vragen, zegt Hagens, maar moeilijk te beantwoorden. ‘We zien dat Nederlanders vaker airco’s kopen, dat nemen we al over uit warme landen.’ Tegelijkertijd veranderen culturen niet zo makkelijk, ook niet in hittebestrijding. ‘In Japan lopen mensen met parasols tegen de zon, dat doen wij ook niet.’ Van de ventilatorjassen zou onderzoek moeten worden of ze Nederlandse werknemers in de buitenlucht helpen, vindt Hagens. ‘Zo ja, dan kan het ook goed zijn voor ons.’

De Reddit-reacties vormen samen een kaleidoscoop van hitte-trucjes en anekdotes. Van een thuiswerkende Pakistaan wiens laptop steeds uitviel door de hitte, tot de oma-wijsheid uit Bulgarije van een bakje koud water onder je bureau voor je voeten, tot speciale bomen in de tuin voor schaduw in de VS.

Als je alle 1500 antwoorden samenpakt, stemt de optelsom dan optimistisch of pessimistisch? Hagens vindt het ‘in ieder geval positief’ dat mensen in de reacties zo bereid zijn elkaar tips te geven, te helpen. Wel maakt hij zich zorgen over ongelijkheid, en de effecten van hitte voor armere of kwetsbaardere mensen. De Reddit-gebruiker uit Pakistan heeft inmiddels een betere laptop en airco, maar benadrukt dat dit in zijn land een grote luxe is – ‘Ik heb veel geluk.’

Die hitte-ongelijkheid bestaat wereldwijd en ook in Nederland, zegt Hagens. ‘De armste wijken zijn hier ook de warmste wijken.’ Hij hoopt dat Nederlanders bij aanstaande hittegolven wat meer naar elkaar omkijken.

Klimaatpsycholoog De Vries voelt zich in eerste instantie hoopvol als ze door de reacties scrollt. ‘In de coronaperiode zag je hoe groot het aanpassingsvermogen van mensen is, en ook hier zie je hoe mensen zich knap weten aan te passen aan warmer weer.’

Toch schuilt juist in dat aanpassen ook het grotere gevaar, zegt ze. ‘Het voelt alsof we kikers in steeds heter water zijn. Je kan je blijven aanpassen, maar op een gegeven moment kookt het.’ Wat als we alsmar meer airco’s kopen, bedoelt ze, steeds vroeger opstaan voor de zon, in plaats van in actie te komen? ‘Door die lens gezien, stemt het positieve geluid in de reacties wat minder hoopvol.’

‘Nederlanders kopen al vaker airco’s, maar in Japan lopen mensen met parasols tegen de zon, dat doen wij niet’

vindt De Vries dit een goede manier om je tot toenemende hitte te verhouden. ‘Ik lees hoe mensen zich zorgen maken om het verstoren van de natuur, planten die niet meer uitkomen, dieren die in de war zijn.’ Het is goed, zegt ze, dat mensen oog hebben voor ontwrichtingen buiten hun eigen welzijn.

Grote kans dat ook Nederlanders vaker dit soort mentale attitudes voor de hitte ontwikkelen. Maar geven de 1500 reacties ook bruikbare tips? Werner Hagens, hitte-expert bij het RIVM en coördinator van het nationaal hitteplan, denkt van wel. ‘Mensen gaan op grofweg twee manieren met hitte om: of ze passen hun gedrag aan, denk aan een siësta, of ze passen hun omgeving aan, zoals met airco’s.’ Nederland heeft nu al de temperaturen die decennia geleden in Frankrijk voorkwamen, en als de opwarming zo doorgaat, kunnen we hier temperaturen krijgen die nu gewoon zijn voor delen van Spanje, zegt Hagens.

Hij zag interessante Spaanse tips over witte gebouwen met kleinere ramen, over een bepaald type koelbox waarvan elke

