

# Zes principes voor het klimaatgesprek

Hierbij willen we graag nog eens kort de zes principes waar we mee oefenden meegeven.

## Hoe voer je een prettig klimaatgesprek?

Deze zes principes zijn niet uitputtend en ook niet de enige manier waarop een klimaatgesprek prettig kan verlopen.

Belangrijk: **Het zijn geen trucjes**. Het is belangrijk dat je authentiek blijft, dicht bij jezelf. Dat gezegd hebbende, we zijn er vast van overtuigd dat deze richtlijnen kunnen helpen bij het voeren van fijne gesprekken.

### Principe 1: Vertel je persoonlijke verhaal

*Valkuil:* Belanden in een feitendiscussie waardoor zowel jij als je gesprekspartner meer overtuigd geraken van je 'gelijk'. Een frustrerend gevoel na het gesprek. 'Waarom snapt de ander het nou niet?'

*Oplossing:* Vertel wat iets met jou doet. Vertel welke **gevoelens** je ergens bij hebt, op welk moment jij tot een bepaald inzicht kwam, vertel hoe jouw situatie is veranderd etc. Laat de ander iets over jou leren. Stel vragen waardoor je het persoonlijke verhaal van de ander te weten komt. Niet hoofd, maar hart.

### Principe 2: Luister en vraag nieuwsgierig door

*Valkuil:* Terwijl de ander praat, bedenken wat jij daarop terug wilt zeggen/hoe iets voor jou is en daardoor niet meer echt horen wat de ander zegt. Zodra het even stil is, begin je met je eigen verhaal en daardoor heeft de ander (waarschijnlijk terecht) het gevoel niet gehoord te worden.

*Oplossing:* Als je luistert, luister je. En niets anders. Dat vraagt aandacht en focus. Je hoeft geen vragen te bedenken, je hoeft niet na te gaan hoe dat voor jou is (geweest). Je bent aanwezig.

Een stilte is niet erg, maar geeft juist ruimte voor de ander om verder te komen. Als je merkt dat je ondertussen je eigen verhaal aan het klaarzetten bent, luister je niet meer.

### Principe 3: Beweeg mee met weerstand

*Valkuil:* Je voelt weerstand door wat iemand zegt, of de ander komt met een bezwaar tegen wat je net gezegd hebt, onze eerste reactie is dan om daar tegenin te gaan. Ons te 'verdedigen' of zelfs aan te vallen. (meestal met feiten)

*Oplossing:* In plaats van tegen de ander in te gaan, accepteer je dat hij/zij er op dit moment zo in staat. Je gaat op zoek naar dat deel van jezelf - hoe klein ook - dat daar ook wel iets voor voelt. En dan beweeg je mee. 'Hoe is dat voor jou, om er zo in te staan?' 'Vertel eens wat meer ...' Zeg eventueel expliciet: 'We zijn het hier niet over eens', maar breng de aandacht dan weer meteen naar de ander.

### Principe 4: Breng ambivalentie in je gesprekken

*Valkuil:* Als je je inzet voor het klimaat, kan je soms al eens denken dat je niet meer mag laten zien wat je moeilijk vindt aan klimaatvriendelijk leven.

Dan verzwijg je liever dat je nog niet overgestapt bent van bank of naar groene stroom. Of je vertelt vooral wat je al wél doet.

*Oplossing:* Het kan ontzettend veel goed doen om onze dubbele gevoelens te erkennen voor onszelf, te erkennen bij de ander én in te brengen in onze gesprekken. Als iemand komt met een bezwaar, kun je beter niet meteen met een oplossing komen (dan ga je tegen principe 3 in). Beter is: het bezwaar erkennen, daarop doorvragen (principe 2) en vertellen welke dubbele gevoelens jij ervaart.

*Extra tip:* als je toch een oplossing aan wilt dragen, vraag dan eerst **toestemming**. 'Vind je het oké als ik vertel hoe ik dat nu doe?'

### Principe 5: Plant zaadjes, trek niet aan het gras

*Valkuil:* Mensen willen overtuigen. Meestal met feiten, nieuwsberichten, boeken. Willen dat iemand door ons gesprek 'het licht ziet' en op slag anders gaat eten/ wonen/ consumeren/ reizen of klimaatactivist wordt.

*Oplossing:* We hoeven **niemand** te overtuigen, De meeste mensen rondom ons zijn al bezorgd over klimaatverandering. We leven op dit moment alleen in een samenleving waarin destructief gedrag voor het klimaat de norm is.

Dus, stel je doel lager. Een leuk gesprek voeren over klimaat is altijd een mooi doel.

## Principe 6: Zorg goed voor jezelf

*Valkuil:* Omdat de klimaatcrisis zo groot en ernstig is, kun je het gevoel krijgen dat je altijd 200% moet geven. Als jij het al niet doet, wie dan wel? Andersom kan ook: het gesprek uit de weg gaan. Werk en privé scheiden, bijvoorbeeld thuis wel rekening houden met het klimaat, maar op het werk niet, terwijl dat eigenlijk wringt.

*Oplossing:* Je hoeft niet alles op alles te zetten om klimaatgesprekken te voeren. Soms is een gesprek niet aangaan, het allerbeste wat je kunt doen voor het klimaat. Kies bewust waar je je energie in steekt én, misschien nog belangrijker, waar je GEEN energie in steekt. Je kunt niet alles. Doe wat je kunt. Niet minder, maar ook zeker niet meer. We hebben je nog langer nodig.

Anderzijds kan voor jezelf zorgen ook inhouden dat je het gesprek WEL aangaat, dat je een punt op de agenda zet, dat je met je collega's een eco-team opricht. Het is ontzettend goed voor je welzijn om te leven naar je waarden.

## Oefening baart kunst!

Klimaatgesprekken voeren is een vaardigheid, en vaardigheden kun je oefenen.

Als je dat lukt met de tips op dit papier: top!

Als je daar liever wat hulp (en plezier met gelijkgestemden) bij hebt, volg dan een zesdelige workshopreeks of ga een stapje verder en doe mee met de driedaagse training tot klimaatcoach.

We wensen je een boel verbindende gesprekken toe!

PS. Verspreid dit gerust! Geef het aan vrienden, hang het op het toilet (op het werk), stuur het door. Dit lezen en begrijpen is nog iets anders dan Doen.

Uiteindelijk is het doel van KlimaatContact om bij te dragen aan een samenleving waarin mensen kiezen voor klimaatvriendelijk leven. Niet omdat het moet, maar omdat ze dat als beter en fijner zien. **Gesprekken voeren is daarvoor cruciaal.**

Voor de actuele data, meer info en inschrijven: [www.klimaatcontact.be](http://www.klimaatcontact.be)