

Het wiel van klimaatemoties



Climate
Mental Health
Network

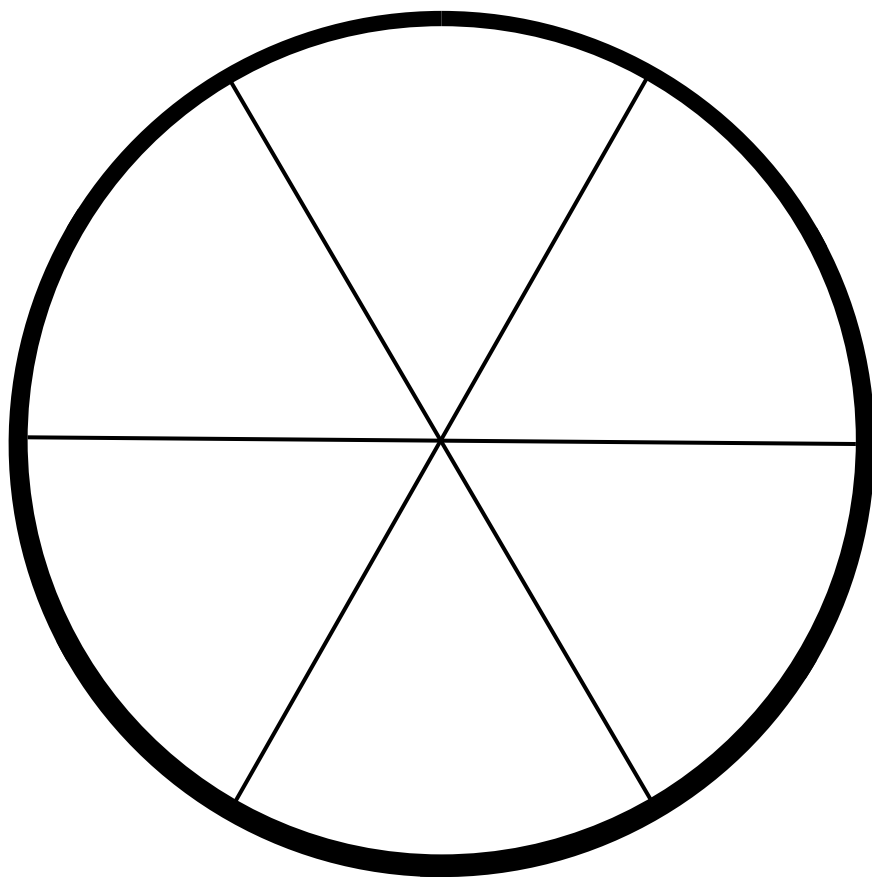
Het wiel van klimaatemoties

Emotiewielen zijn al tientallen jaren een visueel hulpmiddel dat door psychologen wordt gebruikt om mensen te helpen hun eigen gevoelens beter te begrijpen en te interpreteren. Dit wiel van klimaatemoties is gebaseerd op het onderzoek van Panu Pihkala aan de Universiteit van Helsinki en in het bijzonder op zijn paper uit 2022 [Toward A Taxonomy of Climate Emotions.](#)

Het is niet bedoeld om alomvattend of definitief te zijn en het is niet op schaal afgebeeld; positieve, blijde emoties worden in het meeste onderzoek doorgaans minder vaak geïdentificeerd dan andere emoties. Onze hoop is dat het kijken naar dit wiel je zal helpen je eigen emoties te identificeren en ermee te werken.

Het wiel van klimaatemoties

Invulblad



Activiteit: Het wiel van klimaatemoties

Alle emoties die u voelt over de klimaatcrisis zijn normaal en geldig. Ontdek en maak verbinding met deze emoties met behulp van het wiel van klimaatemoties. Deze activiteit is voor mensen van alle leeftijden en kan worden gedaan met familieleden, in een klaslokaal, met vrienden, collega's, enz. Druk het lege wiel af en schrijf en teken de representatie van de klimaatemoties waarin u zich het vaakst voelt in elk segment.

Raadpleeg het volledige wiel voor mogelijke emoties. Als je klaar bent, vertel dan met iemand wat je hebt gemaakt en waarom, en bespreek manieren om met je emoties om te gaan en zelfzorg te oefenen. Voor meer informatie kunt u onze volgende werkbladen raadplegen:

[Self Care & Taking Action Worksheets](#),
[Creative Arts Therapy Guide](#), [Resources Page](#)
and [Parents Guides](#).