

Paraat

MARCO KROON

PARAAT

**VOORBEREID, VEERKRACHTIG EN
ZELFREDZAAM, WAT ER OOK GEBEURT**



ZWARTJES & LABOVIĆ

INHOUD

Woord vooraf – Paraat staan in een onzekere wereld	6
Inleiding – Waarom dit boek?	8

1 BEWUSTWORDING – WAAROM ZELFREDZAAMHEID ESSENTIEEL IS 13

Zelfredzaamheid op missie in Afghanistan	14
Wat betekent zelfredzaamheid?	16
De illusie van veiligheid: voorbereiding zonder uitvoering	20
Paniek in de tent versus regie over je leven	23
De altijd ver-van-mijn-bedshow	27

2 PLANNING – NADENKEN OVER HET ONVERWACHT 31

Herinneringen aan mijn vriend 'Tinman'	32
Een noodplan maken	35
Waar moet je heen tijdens een evacuatie?	44
Hoe kom je aan informatie?	47
Het gevaar van desinformatie	50

3 VOORBEREIDING – GRIP OP CHAOS 53

Overleven met en uit één aluminium blikje	55
Van Tinman naar jouw noodpakket	62
Van noodpakket naar 'grabbag'	66
Het noodrantsoen	73
Water: De belangrijkste basisvoorraad	77
Variatie: de sleutel tot inzetbaarheid en een hoog moreel	79
Out of 'the box' denken	81

4 ACTIE – NUTTIGE VAARDIGHEDEN IN ONRUSTIGE TIJDEN 85

Essentiële vaardigheden voor zelfredzaamheid	86
Praktische tips voor in en om je huis	92
Mogelijkheden om meer zelfvoorzienend te worden	95
Onmisbare mentale vaardigheden voor iedereen	99
Hoe leer je zonder overweldigd te raken?	103

5 MEESTERSCHAP – OVERLEVEN DOOR MINDSET 105

Bushcraft en wildkamperen _____ 106

Vaardigheden 2.0 _____ 108

Simpele survivaaltips voor verre oorden of gewoon thuis _____ 116

6 KENNIS VERGROTEN – 20 SCENARIO'S OM OVER NA TE DENKEN 127

Risico's en de kracht van voorbereiding _____ 128

20 scenario's _____ 129

7 SAMENREDZAAMHEID – DE KRACHT VAN SAMENWERKING 155

Samen de storm doorstaan _____ 156

Hoe betrek je anderen bij je voorbereiding? _____ 158

Waar en hoe begin je? _____ 160

Help de hulpverlener helpen _____ 165

Samenwerken aan weerbaarheid _____ 168

Internationale inspiratie _____ 172

Tot slot – Paraat zijn is geen luxe, maar noodzaak _____ 177

Notenlijst _____ 180

BIJLAGEN 181

1. Checklist noodpakket _____ 182

2. De ijzeren voorraad van het Voedingscentrum _____ 184

3. Analyse en taakverdeling noodplan _____ 186

4. Nuttige websites _____ 190

WOORD VOORAF

PARAAT STAAN IN EEN ONZEKERE WERELD

Wie, zoals ik, in de jaren tachtig is opgegroeid (of tv-keek), kon er niet omheen: Amerikaanse actieseries zoals *The A-Team*, *Tour of Duty* en *Airwolf*. De hightech gevechtshelikopters, spectaculaire missies en ontsnappingen op het nippertje waren voor mij pure adrenaline op de buis. Maar wat ik nóg liever keek, was *MacGyver*. Een serie over een oud-spion die met een paperclip, een stuk touw, ducttape en kauwgom de wereld redde. Hij werd door de meest geheime instanties ingehuurd voor de gevaarlijkste klusjes. Hij had geen superkrachten, geen budget en vaak niet eens een wapen. Maar dat maakte niet uit. Hij wás het wapen, met zijn scherpe geest, enorme creativiteit en probleem-oplossend vermogen.

Lang voordat deze helden in beeld kwamen, was ik al gefascineerd door vindingrijkheid en overleven. Dat had alles te maken met mijn allergrootste held – opa Charlie, mijn Britse opa die geholpen heeft Nederland te bevrijden. De verhalen over mijn opa fascineerden me, ik wilde niets liever dan in zijn voetsporen treden. Ik bouwde boomhutten, ondergrondse schuilplekken en heuse boobytraps. Als het maar militair en groen was.

Jaren later pakte ik het professioneler aan. Ik wilde mijn land dienen, op welke manier dan ook, en werd marinier. Ook toen, tijdens uitzendingen en oefeningen, moesten mijn maten en ik – bij gebrek aan betere uitrusting – regelmatig improviseren. Elke marinier heeft geleerd: als je geen kant-en-klare oplossing hebt, moet je pragmatisch en creatief zijn. Als het plan in duigen valt, moet je snel schakelen. Als de middelen ontbreken moet je niet zeiken, maar werken met wat je hebt. Improvisatie kenmerkt de marinier, was ons credo.

Ook toen ik overstapte naar het Korps Commandotroepen (KCT) kwam dit improvisatievermogen van pas. Zowel tijdens de commando-

opleiding zelf als later, tijdens gevaarlijke opdrachten over de hele wereld. De films en series die ik keek waren bedenksels uit Hollywood; wij hadden de harde realiteit. En toch leerden ook wij overleven met niets meer dan een ijzerdraadje, een paar vishaakjes, lucifers en wat aluminiumfolie. Initiatief tonen, creativiteit en een veerkrachtige mindset bleken in werkelijkheid het verschil te maken tussen falen en slagen – soms zelfs tussen leven en dood.

Inmiddels dien ik al 36 jaar ons land en dat zal ik altijd blijven doen, nu met de pen als mijn wapen. Daarom heb ik dit boek voor jou gemaakt. In *Paraat* roep ik je op om aan de slag te gaan met jouw zelfredzaamheid. Niet door te knutselen met paperclips, maar door praktische en broodnodige voorbereidingen te treffen die je weerbaarder maken. En door het trainen van je mindset, zodat je veerkrachtiger wordt tijdens crises. Ik wil je niet bang maken of paniek zaaien, maar we zien allemaal dat onze veiligheidssituatie verslechtert. Onverwachte uitdagingen komen echt niet alleen meer in films voor. Het is daarom verstandig te leren hoe je jezelf kunt behelpen en hoe je – in ieder geval enkele dagen – zelfvoorzienend kunt zijn.

Misschien heb je hier nog nooit over nagedacht en kun je wel wat tips, inspiratie en kennis gebruiken. Die hoop ik je met dit boek te bieden, op een toegankelijke en inspirerende manier. Zo hoop ik eraan bij te dragen dat jij paraat staat wanneer het erop aankomt, en dat je het verschil kunt maken als anderen het niet meer weten. Ik hoop van harte dat *Paraat* een hulpbron voor je is, die je helpt om – ook ten tijde van crisis – je leven zo lang mogelijk comfortabel en in relatieve fysieke en mentale rust voort te zetten. Haast je als je tijd hebt, dan heb je tijd als je haast hebt.

Marco Kroon
maart 2025

INLEIDING

WAAROM DIT BOEK?

We leven in een tijd waarin gemak en zekerheid centraal staan. Onze huizen zijn comfortabel, technologie neemt ons steeds meer uit handen. Bij problemen verwachten we een snelle oplossing. We betalen fors om te garanderen dat er binnen twee uur een monteur op de stoep staat als de verwarming uitvalt. We hebben het goed met z'n allen. Verdomd goed zelfs! We voelen ons veilig. En dat moeten we vooral zo houden. Maar laten we eerlijk zijn: sinds 24 februari 2022 – de dag dat Rusland Oekraïne binnenviel – is de realiteit veranderd. Europa, dat zich tachtig jaar veilig waande met de NAVO en EU als ankerpunten, heeft weer een oorlog op zijn eigen continent. Ook de Europese relatie met de Verenigde Staten staat op scherp. Deze geopolitieke spanningen bedreigen onze stabiliteit en economie; iets wat tot voor kort een ver-van-ons-bedshow leek. Europa is lang het continent geweest dat hulp verleende, niet meer het continent dat hulp van anderen nodig had. Laten we hopen – en vooral ook zorgen – dat dat zo blijft, nu zich in rap tempo een nieuwe wereldorde ontvouwt.

Alsof dit nog niet genoeg is, worden onze manier van leven en onze waarden ook op andere manieren bedreigd. Ons land heeft te maken met talloze digitale aanvallen en andere onzichtbare prikacties van mogelijke vijanden. Cyberaanvallen raken bijna dagelijks onze bedrijven, universiteiten, ziekenhuizen, laboratoria en overheidsinstanties. Onze kennis is goud waard en ze wordt actief belaagd. De (digitale) systemen waarop we vertrouwen, zijn kwetsbaar – zelfs de informatie op je eigen telefoon en computer is voor niemand meer veilig. Hackers proberen toegang te krijgen tot onze meest persoonlijke gegevens – en dat lukt deze hufters helaas steeds vaker. Stel je voor dat je opeens geen toegang meer hebt tot je geld, je medische dossiers, of zelfs je eigen identiteit...

Tegelijkertijd laat de natuur zich steeds minder beteugelen. Klimaatverandering zorgt voor extremere weersomstandigheden: hoosbuien, hittegolven en stormen komen vaker voor en hebben een

grotere impact dan ooit tevoren. Grote gebieden worden de ene keer geteisterd door overstromingen, dan weer door langdurige droogte en bosbranden. En wees eerlijk – wie had ooit gedacht dat de hele wereld weken op slot zou gaan vanwege een pandemie? Niemand toch? Filmscenario's worden realiteit en ik ben ervan overtuigd dat de covid-crisis geen eenmalige gebeurtenis zal blijken.

En dan heb ik het nog niet gehad over schaarste van fossiele brandstoffen, waardoor de auto, scooter of elke andere benzineslurende verbrandingsmotor opeens stil komt te staan. Ook dat zal voor een hoop onrust zorgen. Scenario's waarin de samenleving (en daarmee automatisch individuen) op de proef wordt gesteld, zullen zich in de nabije toekomst vaker voordoen. We kunnen niet langer elk risico afdekken. De maakbare samenleving heeft zijn langste tijd gehad.

Nu ben ik absoluut geen doemdenker, maar als militair kan ik mijn ogen niet sluiten voor deze ontwikkelingen. Op 7 augustus 1989 ging ik in dienst, in een tijd waarin de schrik voor de Russen er ook in zat. Veiligheidsbewustzijn zat destijds in het DNA van alle mensen. De angst voor de val van 'de Bom' was voelbaar. Ik was net negentien en wilde mijn land dienen. Zo begon ik aan de mariniersopleiding. Drie maanden later, op 9 november om precies te zijn, viel de Berlijnse Muur en eindigde de Koude Oorlog. De oorlogstaak waarvoor ik in dienst ging, hoefde nooit te worden uitgevoerd. Hele lichteningen dienstplichtigen werden bedankt. Even was ik bang dat ik ook geen marinier meer kon worden en dat ik zou worden ontslagen, maar dat laatste gebeurde gelukkig niet omdat ik beroepsmilitair was geworden. Defensie ging over op een beroepsleger en wij militairen werden wereldwijd ingezet voor crisisbeheersingsoperaties en terrorismebestrijding. Onze missies waren vaak ver van huis, en beïnvloedden het gevoel van veiligheid in ons eigen land niet of nauwelijks meer. Tot nu, dus. Nu is de veiligheidssituatie opnieuw drastisch veranderd. We ontkomen er niet aan om daar persoonlijk en als land meer aandacht aan te geven.

Voor mijn werk heb ik zo'n beetje alle uithoeken van de wereld bezocht, waaronder landen als Afghanistan, Irak, Mali, Bosnië en Cambodja. Ik zag er van dichtbij wat er gebeurt met mensen als een samenleving instort. En nee, ik geloof niet dat ons land binnen afzienbare tijd instort of dat hier snel buitenlandse tanks komen binnenrollen, maar ondertussen gebeurt er wel van alles dat onze veiligheid aantast. Zo wordt er ernstig rekening mee gehouden dat een kwaad-

willende buitenlandse mogendheid er een keer in slaagt op afstand een grootschalige verstoring van onze vitale infrastructuur teweeg te brengen. Denk aan de uitval van het elektriciteitsnetwerk, het trein- of bankverkeer, of het openzetten van alle bruggen of sluizen in ons land. Afhankelijk van de omvang van zo'n hack zal dat leiden tot flinke chaos of onrust. Met het verspreiden van desinformatie worden nu al dagelijks pogingen gedaan om de instabiliteit in Europa te vergroten. Het gezag wordt ondermijnd, vrije verkiezingen worden beïnvloed. Er zijn geen tanks nodig om onze waarden, levensstijl en vrijheden aan te tasten. Het gebeurt nu al, en op vele manieren.

In ons aangeharkte landje rekenen we er al decennia op dat de overheid crises oplost of – beter nog – voorkomt. Voor een deel is dat terecht, want we hebben een sterke overheid, een goed uitgeruste politie- en brandweerorganisatie, professionele medische hulpverleners, een moderne krijgsmacht en state-of-the-art inlichtingendiensten waar we trots op mogen zijn. Maar een sterke staat is maar het halve verhaal. In tijden van crisis worden hulpdiensten overspoeld. Overheidsdiensten kunnen zelf geraakt worden. De systemen waarop we blind vertrouwen, kunnen tijdelijk uitvallen door een menselijke fout, een technisch probleem, een stroomstoring of een cyberaanval. Daarom adviseert de overheid dat iedere Nederlander zich een aantal dagen zelfstandig moet kunnen redden, zonder hulp van buitenaf. Tot voor kort was het advies 48 uur, maar recentelijk is dat verlengd tot 72 uur. Drie dagen dus, zonder afhankelijk te zijn van instanties die mogelijk overbelast of onbereikbaar zijn.

Persoonlijk zou ik willen voorstellen dat iedereen zorgt dat hij of zij het wat langer volhoudt dan die 72 uur. Want als het probleem veel groter is dan alleen jouw verwarmingsketel, dan komt er zeker weten geen monteur als jij belt. Die is waarschijnlijk druk met zijn eigen ketel, is onbereikbaar door de talloze mensen die tegelijkertijd bellen, of kan zich misschien niet eens verplaatsen als een wijk door een ramp is afgesloten van de buitenwereld. Dan zit je in de kou, zonder te weten hoelang. Op dat moment draait het om jóúw voorbereiding en om jóúw zelfredzaamheid. Op dat moment is er maar één persoon die het moet gaan doen: jijzelf!

Dit alles klinkt misschien als overdreven of onwerkelijk, maar dit boek is een uitnodiging en hopelijk ook een eyeopener om hier toch wat langer bij stil te staan. We vinden het namelijk heel normaal om

ons voor te bereiden op nieuwe omstandigheden, zoals de geboorte van een kind of een verhuizing. En als we een paar dagen naar een festival of op vakantie gaan, volgen we zorgvuldig samengestelde checklists om maar niets te vergeten en elke mogelijke tegenslag ruim van tevoren te ondervangen. Maar waar het gaat om serieuze, ontwrichtende en misschien zelfs levensbedreigende situaties, dan ontbreekt ineens elke voorbereiding. Dat is toch vreemd, of niet dan?

Ik zeg het je: de vraag is niet óf we een crisis zullen meemaken, maar wanneer. En hoe we daar dan op reageren. Je kunt je ogen er gewoonweg niet langer voor sluiten dat de veiligheidssituatie verslechtert. Ook niet als je er anders over denkt, of het niet leuk vindt. Je bent het aan je gezin, je kinderen en je buurtgenoten verplicht om je voor te bereiden. Als jij dat niet doet, verwacht je blijkbaar dat een ander het later wel voor je zal oplossen. En dat is – netjes gezegd – niet heel sociaal. Als jij niets voorbereidt, leg je automatisch druk op het verantwoordelijkheidsgevoel van anderen. Voorbereiden doe je dus niet alleen voor jezelf, maar juist ook voor elkaar. Het moet net zo logisch worden als het gebruik van veiligheidsgordels in de auto, en het installeren van rookmelders in huis.

Even een gewetensvraag. Weet jij hoe je moet reageren in een noodsituatie? Welke stappen je vandaag nog kunt nemen om jezelf en je dierbaren morgen te beschermen? Weet je wat je moet meenemen als je je huis onverwacht moet verlaten? Of hoeveel tijd je nodig hebt als je op dat moment nog alles bij elkaar moet zoeken? Wees eerlijk... tenzij je een doorgewinterde outdoor-hobbyist, een prepper of misschien een militair bent, kun je hier waarschijnlijk nog heel wat in verbeteren. En daar wil ik je heel graag bij helpen. Ik dien mijn land nog steeds met volle overtuiging, en met een reden. Mijn gezicht camoufleren hoef ik niet meer. Ik ben niet meer de man met het wapen. Ik ben er te oud voor geworden. Met veel respect en passie help ik nu de nieuwe generatie. En met net zoveel passie wil ik jou helpen om je voor te bereiden op een crisis of een verstoring van de normale gang van zaken, waarbij je op z'n minst een tijdje op jezelf bent aangewezen.

Ik heb geprobeerd een overzichtelijke handleiding voor je te maken, simpel, praktisch en pragmatisch, zonder je het gevoel te geven dat je in een *Doomsday Preppers*-scenario bent beland. Ik deel eenvoudige tips en adviezen, en laat je zien hoe je kunt omgaan met ongemakken in en rondom huis waar je waarschijnlijk nog nooit mee

bent geconfronteerd. Veel tips en adviezen in dit boek heb ik zelf ooit gekregen. Ik heb ze persoonlijk getest of gebruikt in mijn werk als special forces operator in arctisch gebied, in de Sahara, de jungle of in stedelijke gebieden. Ik pretendeer zeker niet de alwetende overlevingsspecialist te zijn, maar vanuit mijn jarenlange ervaring durf ik te zeggen dat ik weet wat werkt. Ik ben ervan overtuigd dat een goede voorbereiding het leven niet alleen aangenamer maakt tijdens een crisis, maar ook levens kan redden.

Vanzelfsprekend kunnen we niet alle scenario's voorzien. Maar we kunnen ons wel degelijk beter voorbereiden op uitdagingen. Dat heeft alles te maken met gezond verstand en de wil om te overleven. Nú kun je zorgen dat je straks niet in de kou staat te klagen, maar dat je kalm blijft, overzicht houdt en – als het even meezit – het voortouw kunt nemen. Zelfredzaamheid begint met bewustwording, en jouw bewustwording begint hier.

1

BEWUST WORDING

**WAAROM ZELFREDZAAMHEID
ESSENTIEEL IS**

ZELFREDZAAMHEID OP MISSIE IN AFGHANISTAN

Tijdens een speciale operatie in 2006 in Afghanistan bevonden we ons midden in een hevig gevecht. Onze eenheid, bestaande uit Nederlandse en Australische commando's, ontving het bericht dat de geplande herbevoorrading in de ochtend niet kon plaatsvinden. Dat betekende dat we, in onbekend en onherbergzaam terrein vol talibanstrijders, minimaal een dag – en mogelijk langer – volledig zelfvoorzienend moesten blijven. *'Nassau Two Zero... Good luck... out!'* De situatie was nijpend, want we waren al geruime tijd bezig en hadden gedurende het gevecht al meer van ons water, onze munitie en andere voorraden verbruikt dan gepland. De vermoeidheid begon toe te slaan, en de onzekerheid over hoelang we het konden volhouden groeide. Mijn Australische collega-commandant en ik bespraken de situatie en besloten tot een onorthodoxe aanpak: 'agressieve herbevoorrading'. We instrueerden de mannen om tijdens een snelle verplaatsing van onze gevechtslocatie naar een veilig verzamelpunt zo veel mogelijk bruikbare middelen te verzamelen. Een opdracht die in militaire termen zoveel betekent als: ritselen en regelen maar!

Bij aankomst op het verzamelpunt was het tijd voor het zogenaamde koppen tellen; een commandant checkt zo of iedereen veilig is aangekomen. Hoewel ik mijn maten ken als zeer zelfredzaam, was ik compleet verbaasd toen ik zag wat ze allemaal geritseld hadden. Naast extra wapens en munitie die ze hadden buitgemaakt op de gedode vijand, kwamen ze aankachelen met complete karaffen water en stapels authentieke Afghaanse platte broden. En alsof dat nog niet genoeg was, kwamen enkele Australische collega's aanlopen met geiten en andere dieren over hun schouders – dieren die tijdens de hevige gevechten het leven hadden gelaten. 'Voor de barbecue,' verklaarden ze droogjes.

De vindingrijkheid van deze groep commando's was fenomenaal! Hun vermogen om onder extreme omstandigheden direct te schakelen en creatief te handelen, was simpelweg indrukwekkend. Het maakte het verschil tussen een dag niet eten en verzwakt aan het volgende

gevecht beginnen, of kunnen bijtanken en het moreel hooghouden op een moment dat het hard nodig was. Het was duidelijk dat de warrior mindset bij de Australiërs destijds veel dieper in het DNA zat dan bij ons Nederlanders. Wij hadden dit soort extreme situaties toen nog nooit eerder meegemaakt, laat staan dat we er in de voorbereiding over hadden nagedacht. Als het aan mijn kerels had gelegen, hadden we alleen droog brood gegeten. Die heerlijke stukken voedsaam vlees lieten ze netjes in 'de achtertuin van de vijand' liggen. Dankzij de Australiërs kregen we een waar feestmaal voorgeschoteld.

Binnen het KCT wordt veel getraind op de essentiële karaktereigenschappen en vaardigheden die ons in staat stellen in de meest extreme omstandigheden te overleven en te slagen. In de kern gaat het om het vermogen om in de hectiek van het moment te handelen door snelle analyses te maken, zo veel mogelijk risico's uit te sluiten, kansen te zien, oplossingen te vinden en te werken met de aanwezige middelen in de omstandigheden die er zijn. Zelfredzaamheid binnen het KCT betekent niet alleen zélf voorbereid zijn en klaarstaan voor onbekende uitdagingen en opdrachten, maar voornamelijk om die individuele mindset naar *the next level* te brengen door te leren samenwerken als team en te leren denken in termijn van 'wij'. Ware kracht ontstaat namelijk pas echt wanneer je je eigen belang ondergeschikt kunt maken aan dat van het team. Het vormt de krachtigste verbanden die je je maar kunt voorstellen.

Zo in het leven kunnen staan, is echt niet alleen voorbehouden aan elite-eenheden. Het gaat om een mindset die iedereen kan trainen; of je nu te maken krijgt met een crisissituatie op je werk, een persoonlijke tegenslag, of simpelweg beter voorbereid wilt zijn op onvoorziene omstandigheden. Ik geloof dat out of the box denken daarbij allang geen luxe meer is, maar – ook in het gewone leven – bittere noodzaak is geworden. Want hoe ben jij voorbereid als jouw 'herbevoorrading' onverwacht wegvalt? Hoe ga jij om met situaties waarin je buiten je comfortzone moet opereren? Misschien niet door geiten te hamsteren of brood te jatten in vreemde oorden, maar door het beste te maken van de omstandigheden die gewild of ongewild op jouw pad komen.

'DE KWALITEIT VAN JE LEVEN HANGT NIET AF VAN WAT ER MET JE GEBEURT, MAAR HOE JE REAGEERT OP WAT ER MET JE GEBEURT. AAN HET EERSTE KUN JE NIET VEEL DOEN, AAN HET TWEDE ALLES.'

Erik Hazelhoff Roelfzema (de Soldaat van Oranje)

WAT BETEKENT ZELFREDZAAMHEID?

In onze persoonlijke leefomgeving vol luxe en comfort zijn wifi, mobiele telefoons en Playstations verheven tot eerste levensbehoeften. Maar is dat terecht? Een digitale black-out, door welke reden dan ook, kan ons in één klap confronteren met de kwetsbaarheid die is ontstaan door onze afhankelijkheid van elektronica en techniek. Ik denk dat het belangrijk is daar eens wat vaker bij stil te staan, er met je gezin over te praten en voorbereidingen te treffen voor moeilijkere tijden. Door je kinderen hierbij te betrekken, kun je hun bewustwording en daarmee hun zelfredzaamheid spelenderwijs vergroten. Daar worden ze in mijn optiek echt beter van. Maar wat betekent zelfredzaamheid eigenlijk? En waarom is het zo essentieel voor ons welzijn en onze gemoedsrust? Laten we daar eens wat uitgebreider naar kijken.

EEN COMBINATIE VAN KENNIS, VAARDIGHEDEN EN MINDSET

Zelfredzaamheid is een combinatie van praktische vaardigheden, mentale kracht, initiatief, een proactieve houding en de bereidheid om verantwoordelijkheid te nemen voor je eigen veiligheid en welzijn, ongeacht de omstandigheden. Zelfredzaamheid is voor mij de meest pure vorm van eigenaarschap. Je bent als het ware bereid om je eigen lot in handen te nemen. Het heeft te maken met een goede voorbereiding, die zelfvertrouwen, weerbaarheid en veerkracht geeft. Zelfredzaamheid betekent allereerst de **juiste kennis en middelen** voorhanden hebben om je te kunnen redden in een crisissituatie. Denk aan weten hoe je moet handelen als de sirene gaat, hoe je een noodpakket samenstelt of hoe je aan informatie komt als internet eruit ligt. Daarnaast is zelfredzaamheid een **mindset**: het vertrouwen dat, wat er ook gebeurt, jij in staat bent oplossingen te bedenken om

jezelf en je gezin veilig te houden met de middelen en vaardigheden die je in de voorbereidende fase eigen hebt gemaakt.

Zelfredzaamheid betekent ook **zelfvertrouwen**, omdat je ervaart dat je op jezelf kunt rekenen. Overschatting van het eigen kunnen kan hier een gevaarlijke valkuil zijn. Jezelf af en toe 'testen' door dingen daadwerkelijk te doen, is een mooi meetmoment om te zien waar je staat. Maar zelfredzaamheid betekent zeker niet dat je alles alleen moet doen, wel dat je in staat bent om adequaat te handelen en een bijdrage te leveren. Het kan zo simpel zijn als weten hoe je een EHBO-kit gebruikt of hoe je jezelf warm houdt zonder verwarming. Tot slot heeft zelfredzaamheid alles te maken met **weerbaarheid**. De laatste tijd hoor je dit begrip steeds vaker. Het is het vermogen om met onzekerheid om te gaan en veranderingen het hoofd te bieden zonder eraan onderdoor te gaan. Ook is het de capaciteit om terug te veren na stressvolle of moeilijke situaties. Dan noemen we het **veerkracht**. Maar maak je niet te druk om deze begrippen. Weerbaarheid en veerkracht gaan vaak naadloos in elkaar over en zijn, in mijn optiek, vaak niet van elkaar te scheiden. Ze kennen de volgende vormen:

- **Mentale weerbaarheid:** Het vermogen om stress, kritiek en teleurstellingen te verwerken zonder jezelf te verliezen.
- **Emotionele weerbaarheid:** Het herkennen en reguleren van emoties zodat ze je niet verlammen of overweldigen.
- **Fysieke weerbaarheid:** Je lichaam gezond en sterk houden om stress en fysieke uitdagingen aan te kunnen.
- **Sociale weerbaarheid:** Het kunnen omgaan met conflicten en sociale druk, en het hebben van een ondersteunend netwerk.
- **Morele weerbaarheid:** Standvastig blijven bij je waarden en normen, zelfs onder druk.

Onze maatschappij is sterk afhankelijk van complexe systemen, zoals elektriciteitsnetwerken, internet en logistiek. Een kleine storing in deze systemen kan enorme gevolgen hebben. Weerbaarheid helpt je om je afhankelijkheid te verminderen, rustig te blijven, overzicht te behouden en te blijven handelen wanneer het misgaat.

VAN NOODPAKKET NAAR 'GRABBAG'

Een standaard noodpakket helpt je om thuis een paar dagen te overleven in een crisissituatie. Maar wat als je halsoverkop je huis moet verlaten? In dat geval heb je geen tijd meer om rustig spullen bij elkaar te zoeken. Het is daarom slim om ook een evacuatiepakket voor te bereiden. Wanneer het in de media gaat over het noodpakket, wordt vaak het noodpakket en het evacuatiepakket in één bedoeld. Dat is een goed begin, maar je hebt niet alle spullen voor thuis onderweg nodig, en vice versa. Hoe dan ook zijn veel emmers of bakken waarin kant-en-klare pakketten worden geleverd niet handig om mee te nemen. Ik denk daarom dat het een stuk handiger is twee gescheiden pakketten te hebben. Zo ben je goed voorbereid, en grijp je niet mis als je je huis moet verlaten. Natuurlijk hoeft je niet alles dubbel aan te schaffen – ik wil je gewoon helpen om nog iets dieper na te denken over de spullen die je snel moet kunnen meenemen (en die je dus in een kwalitatief goede rugzak bewaart), en overige spullen die je thuis nodig hebt.

DE GRABBAG

Als commando ken ik de waarde van een evacuatiepakket – of zoals we het bij Defensie noemen: een 'grabbag' – als geen ander. Ik heb het in alle uithoeken van de wereld gebruikt, al lopend, skiënd, parachute-springend en zwemmend. Zo'n militaire grabbag is een speciaal geprepareerde rugzak met de meest essentiële zaken om te kunnen overleven, of een opdracht in uiterste gevallen alsnog met succes te kunnen volbrengen. Onder operationele omstandigheden grist je die grabbag (bijna altijd een rugzak) mee wanneer je voertuig onherstelbaar beschadigd raakt, of wanneer het moet worden achtergelaten vanwege zeer hoge vijandddruk. Zelfs mijn collega's die een operatiegebied infiltrerden via een inzetsprong met parachute, hadden een grabbag

