

# HANDBOEK

## Survival Medicine

Christo Motz



# INHOUD

<b>Voorwoord</b>	<b>10</b>
<b>Dankwoord</b>	<b>12</b>
<b>Inleiding</b>	<b>12</b>
<b>1. OVERLEVING</b>	<b>16</b>
1.1 <i>Uitgangspunten</i>	16
Eigen verantwoordelijkheid	16
Zelfredzaamheid/community resilience	17
Intuïtie	18
Contraïr handelen	19
Aanpassing	20
Mentale instelling	20
Improvisatie	21
Energieniveau	21
Gewaar zijn	21
Voorbereiding	22
Bushcraft en bushliving	23
Survival medicine	25
1.2 <i>Elementen</i>	27
1.2.1 <i>Lucht</i>	28
Bewuste ademhaling	29
Ki-ademmethode volgens Kiochi Tohei	30
'Tactical breathing'	31
1.2.2 <i>Vuur</i>	33
De branddriehoek	33
Brandbare stof	34
Koolmonoxide	34
Hittebronnen	34
Vuur maken	37
1.2.3 <i>Water</i>	39
Vochtverlies	40
Waterzuivering	40
Koken	40
Joderen	41
Chloreren	41
Waterdesinfectieset	41
Zoet	43
Regenwater	43
Vervangend drinkwater uit planten en bomen	43
Dauw	44
Water uit sneeuw en ijs	44
Modderig, stilstaand en verontreinigd water	45
Condensatie	45
Improvisatiemethodes waterfiltratie	45

Waterdestillatie met behulp van een kuil	45
Urine	46
Zout	47
Bloed	47
Zeewater	47
Zeedieren	48
Zeewier	49
Omgekeerde osmose	49
Destillatie	50
Solar Still	50
1.2.4 Aarde	50
Granen	51
Planten	52
Voedingsstoffen	53
Vitaminen	54
Overige bestanddelen planten	55
Eetbare en geneeskrachtige planten in	
Noord- en West-Europa	56
Richtlijnen voor het verzamelen van planten	62
Gevaar	62
Giftige planten	63
Richtlijnen voor het vermijden van giftige planten	63
Algemene eetbaarheidstest	63
Insecten	64
Richtlijnen voor het eten van insecten	64
Vissen, strikken zetten en jagen	65
Richtlijnen met betrekking tot het slachten van wild	
en gevogelte	67
Knopen	70
Onderkomens	71
Hug a tree	71
Schuilplaats	71
Boombivak	72
Wigwam	73
Open shelter	74
Quincy	74
Sneeuwhol	75
Oriëntatie	76
Zon	76
Maan	77
Sterren	77
Begroeiing	78
Tijd en afstand	78
Wolken	79
1.3 <i>Urban Survival</i>	80
Home preparedness	80
In huis	80
Risico-inventarisatie en -evaluatie	81
Rond het huis	83

Advies	84
Op straat	84
Op reis	85
Perpetual travellers	90
<b>2. WILDERNESS FIRST AID</b>	<b>91</b>
2.1 <i>Inleiding</i>	91
2.2 <i>Patient Assessment System</i>	93
2.3 <i>Veiligheid</i>	94
P.A.M.A.N.	95
Persoonlijke veiligheid	95
S.T.O.P.	95
Attandeer anderen op gevaar	96
Markeer de plaats van het ongeval	96
Alarmeren	96
Noodzakelijke eerste hulp en noodtransport	97
Het geruststellen van het slachtoffer	97
Ongevalmechanismen	98
Aantallen	98
Triage	98
Factoren van invloed op de hulpverlening	
bij grootschalige incidenten	98
Noodtransportmethodes	99
Dragen door twee personen	101
Dragen met behulp van banden	102
2.4 <i>Eerste Onderzoek</i>	104
2.4.1 <i>Catastrofale bloedingen</i>	104
2.4.2 <i>Airway (ademweg)</i>	104
Halsfixatie	106
Controle ademweg	106
Ademwegbelemmering	107
Buik-naar-rugligging	108
Het vrijmaken en vrijhouden van de ademweg	108
Chin Lift	109
Jaw Thrust	109
Mondinspectie/reiniging	110
Ernstig aangezichtsletsel	110
Abdominal Thrust/buikstoten	110
2.4.3 <i>Breathing (ademhaling)</i>	112
Stoornissen van de ademhaling	113
Controle ademhaling	114
Versnelde ademhaling	115
Spanningspneumothorax	115
Fladderthorax	116
Open pneumothorax	117
Vertraagde ademhaling	118
Bij-beademen	119
Afwezige ademhaling	119
Beademen	119

Hulpmiddelen bij beademen	120
Potentiële complicaties	124
Stabiele zijligging	124
Contra-indicaties	125
Snelle kantelmethode	125
Log-roll	125
Basisposities lichaam	126
2.4.4 <i>Circulation (circulatie en bloedingen)</i>	127
Controle circulatie	127
Wel of niet reanimeren in wildernisomstandigheden?	127
Overlevingskans	129
Indicatie	130
Mogelijke complicaties	131
Richtlijnen reanimatie volgens de ERC en de ILCOR, december 2010	131
Basic Life Support reanimatie van volwassenen	131
Reanimatie van kinderen en drenkelingen	134
AED-hulpverlening	137
Bloedingen	137
Ernstige uitwendige bloedingen	138
Manuele druk	139
Drukpunten	140
Handgrepen	142
Verbandleer	144
Tourniquet/knevel	146
Hemostatische, bloedstelpende middelen	147
The Emergency Bandage	149
Overige verbanden	149
Overzicht bloedverlies	154
Shock	155
Verschillende typen shock	156
2.4.5 <i>Disability (bewustzijn/AVPU, pupilreactie,   ruggenmergletsel)</i>	159
Controle bewustzijn	160
2.5 <i>Tweede Onderzoek</i>	160
Gewondenkaart	160
Bodycheck	161
2.5.1 <i>Plaatselijke letsels</i>	162
Schedel- en hersenletsels	162
Aangezichtsletsels	163
Ruggenmergletsels	164
Borstletsels	166
Buikletsels	167
Bekkenfractuur	168
Ledemaatletsels	169
Bot- en gewrichtsletsels	169
Kneuzingen	170
Verstuikingen	170
Richtlijnen tapan	170

	Richtlijnen drukverbanden	171
	Ontwrichtingen	173
	Fracturen	173
	Circulation, Sensation, Motion (CSM)	174
	Spalken	177
	Amputaties	178
	Vaatletsels	179
	Zenuwletsels	179
	Spierletsels	179
	Urinebuisletsels	179
2.5.2	<i>Algemene letsels</i>	180
	Brandwonden	180
	De diepte van de verbranding wordt onderverdeeld in drie graden	180
	Het oppervlak van de verbranding	180
	De plaats van de verbranding	181
	Wildernis-omstandigheden	183
	Beknellingsletsels	184
2.6	<i>Acute medische problemen</i>	185
	Astma	185
	Appendicitis/blindedarmontsteking	185
	Diabetes	186
	Epilepsie	187
	Hersenbloeding/CVA	188
	Genitale problemen	189
	Bij vrouwen	189
	Bij mannen	190
2.7	<i>Richtlijnen voor wondbehandeling in de wildernis</i>	191
	Wondbesmetting/infectie	191
	Reiniging	191
	Tetanus	192
	Ring om vinger	192
	Vishaak in vinger	193
	Hoofdwond	193
	Voetenhygiëne	195
2.8	<i>Tandheelkundige problemen</i>	195
2.9	<i>Transport</i>	197
	Helikopterredding en veiligheid	198
<b>3.</b>	<b>ENVIRONMENTAL EMERGENCIES</b>	<b>199</b>
3.1	<i>Koude</i>	199
	Letsels zonder bevroering	199
	Hypothermie	199
	Uitputting	205
	Loopgraafvoet, onderdompelingsvoet	206
	Letsels met bevroering	206
3.2	<i>Verdrinking</i>	211
3.3	<i>Warmteletsels</i>	212
	Hittekrampen	214

	Hitte-uitputting	214
	Hitte-beroerte	215
	Hypo-natremie	215
3.4	<i>Hoogteziekte</i>	216
	AMS	218
	High Altitude Cerebral Edema (HACE)	219
	High Altitude Pulmonary Edema (HAPE)	219
3.5	<i>Bliksem</i>	221
3.6	<i>Vergiftiging, beten en steken</i>	222
	Vergiftigingen	222
	Beten en steken	225
	Insecten	225
	Spinnen	228
	Schorpioenen	229
	Slangen	230
	Waterdieren	232
3.7	<i>Hygiëne</i>	233
	Diarree	233
	Bivak, hygiëne en afvalverwerking	235
3.8	<i>Reizen</i>	237
	Jetlag	237
	Bewegingsziekte	238
<b>4.</b>	<b>COMPLEMENTARY MEDICINE</b>	<b>240</b>
4.1	<i>Voeding</i>	240
4.2	<i>Vasten</i>	241
4.3	<i>Traditional Chinese Medicine</i>	241
	Chi kung	242
	Acupressuur	242
	Flauwte	244
	Bewusteloosheid	244
	Hoofdpijnpunten, algemene	244
	Pijnbestrijding, algemeen	245
	Tand- en kiespijn	246
	Bij onrust en angst	246
<b>5.</b>	<b>BIJLAGEN</b>	<b>247</b>
5.1	<i>Reisverhalen</i>	247
5.2	<i>Benaderingsschema</i>	278
5.3	<i>NATO-spelalfabet</i>	279
5.4	<i>Gewondenkaart/soap note</i>	280
5.5	<i>Fylgjur outdoormedicalkit</i>	283
5.6	<i>Aanvullende informatie</i>	284
5.7	<i>Gebruikte literatuur</i>	287
	<b>Register</b>	<b>293</b>
	<b>Over de auteur</b>	<b>303</b>
	<b>Fylgjur</b>	<b>304</b>

# 1. OVERLEVING

De westerse geneeskunde heeft in de voorbije honderd jaar grote hoogten bereikt, vooral op het gebied van traumabehandeling, kankeronderzoek en ingewikkelde operatieve ingrepen en heeft daarmee de overlevingskans van de bevolking in onze streken significant vergroot. Een ziektebeeld als tbc was vrijwel verdwenen, de laatste jaren wordt er weer een toename geconstateerd, vooral door migratiegolven vanuit Oost-Europa, waar veel mensen verstoken zijn van goede gezondheidszorg. Medische ontwikkelingen hebben de mens steeds verder opgedeeld in specialismen van lichaam of geest. Onze gezondheid is echter nog steeds het exclusieve domein van dokters die bij klachten medicijnen voorschrijven en vaak een rotsvast geloof hebben in de mechanische visie op de mens en uitkomsten van het wetenschappelijk onderzoek. Het ontwikkelen van een positieve eigenwaarde, het nemen van verantwoordelijkheid voor je eigen gezondheid en welzijn is wezenlijk voor het vergroten van de kwaliteit van je leven. Onze overleving als menselijke soort, te midden van planten, dieren en andere organismen op deze planeet wordt niet louter bepaald door medische kennis, technologie en een zich voortsnellende economische groei. Het lijkt erop dat in het Westen het besef terugkeert dat alles wat leeft onlosmakelijk met elkaar verbonden is. Het eenzijdig op exploitatie gerichte handelen put de aarde uit en daarvan plukken we inmiddels wereldwijd de wrange vruchten.

## 1.1 UITGANGSPUNTEN

### EIGEN VERANTWOORDELIJKHEID

Nederland heeft een goed functionerend medisch voorzieningsniveau en een dito infrastructuur. Wanneer iemand onwel wordt of betrokken is bij een ongeval, bel je 112 en binnen 15 minuten is er meestal een ambulance ter plaatse. Tot zover lijkt alles onder controle. Dat gaat evenwel niet op voor een zeezeiler op de Atlantische Oceaan of een reiziger door de binnenlanden van Afrika. In de landen ten zuiden van de Sahara sterven jaarlijks miljoenen mensen aan ondervoeding, door oorlogsgeweld, HIV/aids, malaria, tbc en verkeersongevallen en ontbeert men juist een goed functionerend medisch systeem. Dichter bij huis kun je natuurlijk ook voor onaangename verrassingen komen te staan. Hierbij komt de aanname dat onze huidige materiële



verworvenheden en hoge infrastructurele organisatiegraad eeuwigdurend zouden zijn. Wanneer de bestuurlijke en logistieke organisatie van onze samenleving plots ondermijnd wordt, doordat bijvoorbeeld een groot deel van het land onder water loopt door toenemend natuurgeweld, de olieaanvoer uit het Midden-Oosten stopt, het internationale betalings- en handelsverkeer stil komt te liggen als gevolg van een plotselinge koersval van de Amerikaanse dollar, cyber-terroristen het internetverkeer ontwrichten of een wereldwijde griep пандemie uitbreekt, wordt ineens voelbaar hoe fragiel onze maatschappij in wezen is. Vertrouwen op de alwetendheid en almacht van de overheid inzake crisismanagement en rampenbestrijding, getuigt van weinig realiteitszin. Je eigen verantwoordelijkheid kun je niet ontlopen en wachten tot je gered wordt, is een naïeve levenshouding, die in een daadwerkelijke crisissituatie mensen vaak noodlottig wordt. Dat dit geen vaag onheils-scenario à la Mad Max is, bewijzen de beelden van de nasleep van de orkaan Katrina die op 28 augustus 2005 het Amerikaanse New Orleans en omliggende gebieden zwaar trof, het heeft bovendien nog een keer duidelijk gemaakt dat de westerse beschaving bedekt wordt door een dun laagje vernis. Ineens staat daar alles onder water of dat in Nederland niet zou kunnen gebeuren? Iedere inwoner van de lage landen weet dat wij hier toch echt onder de zeespiegel leven, het laagste punt bevindt zich in Nieuwerkerk aan den IJssel en ligt -6,76 m beneden Normaal Amsterdams Peil. De watersnoodramp van 31 januari 1953 mag dan nog gedeeltelijk in het collectieve geheugen van de oudere Nederlanders leven, maar de Sint-Elizabethsvloed van 19 november 1421, waaraan de Biesbos zijn bestaan te danken heeft, is blijkbaar uitgewist. Terwijl de ecologische veranderingen: een stijgende zeespiegel, een drastische temperatuurdaling van de warme Golfstroom, smeltende poolkappen en gletsjers, door opwarming van de aarde nou niet bepaald tot achterover leunen uitnodigen. Er wordt niet voor niets gesproken over Amersfoort aan Zee en Moermansk aan de Maas.

## ZELFREDZAAMHEID/'COMMUNITY RESILIENCE'

De basis van zelfredzaamheid is gebaseerd op 'empowerment', hierbij ga je uit van de eigen kracht en intelligentie die ieder mens in zich draagt. Je kunt in die zin niet jong genoeg beginnen, scholen zouden in het curriculum standaard cursussen ecologisch boeren en tuinieren, voedingsonderricht, eerste (zelf)hulp, brandveiligheid, zwemmend redden, elementair fiets- en scooteronderhoud, fysieke zelfverdediging, mentale weerbaarheid, ambachtelijke scholing, kennis van je eigen lichaam (hoe werkt je eigen lichaam eigenlijk en hoe onderhoud ik het optimaal?) en natuurbeleving dienen op te nemen. Leren communiceren (verbaal en non-verbaal) speelt een cruciale relatie in dit verhaal. Het feit dat je op jonge leeftijd deze basale vaardigheden leert, betekent dat het zelfvertrouwen in je eigen kunnen toeneemt en daarmee het vermogen

tot zelfredzaamheid. Door al spelenderwijs met kinderen de natuur te (her-)ontdekken en hun verborgen talenten te activeren, vormt dat een enorme stimulans om pro-actief in het leven te leren staan. In plaats van af te wachten tot een ander oplossingen aandraagt voor je problemen, onderneem je zelf actie en bedenk je oplossingen. Het is mooi wanneer er een goed voorzieningssysteem bestaat, maar beter is als kinderen op de fiets naar school gaan, hun eigen verbouwde groenten mee naar huis nemen, ervaren dat werken aan je eigen verwerkelijking een creatief proces is en op deze wijze zorg leren dragen voor zichzelf en hun omgeving.

### *Community resilience*

Wanneer een groeiend aantal mensen zich weerbaar en zelfredzaam opstelt, betekent dat feitelijk dat lokale gemeenschappen meer veerkracht zullen ontwikkelen. In een tijd waar de lokale en nationale overheden zich terugtrekken en de bezuinigingen op openbare voorzieningen en de roep om langer werken toenemen, vraagt dat meer eigen initiatief en een pro-actieve levenshouding van de individuele mens.

Diegenen die door fysieke en/of geestelijke tegenslag niet (meer) mee kunnen komen, zouden dan idealiter (tijdelijk) ondersteund moeten kunnen worden en de rest zet gewoon zijn schouders onder zijn eigen leven en die van de gemeenschap waar hij/zij deel van uitmaakt.

## INTUÏTIE

Enige dagen voor het Duitse bombardement op het centrum van Rotterdam van 14 mei 1940 verlieten mijn grootouders hun huis, ze woonden in een hofje aan de Schiekade. Ze hadden een sterk voor gevoel dat het wel eens verkeerd zou kunnen gaan, ze pakte de kinderen op (mijn moeder was nog niet geboren), en reden per fiets de stad uit en kampeerden geruime tijd in de weilanden onder de blote hemel. Veel van hun vrienden en buurtgenoten verklaarden hen voor gek, de rest is geschiedenis. Zij verloren alleen hun huisraad. Mijn grootmoeder heeft tot op hoge leeftijd een tas met persoonlijke bezittingen, onder handbereik, naast haar bed gehad. Voor het geval ze ineens weer de benen zou moeten nemen.

Ontwikkel je intuïtie, je voor gevoel is mijns inziens je belangrijkste sensor om te kunnen overleven. Eenmaal gevangen in de chaos van een onder water gelopen stad, zoals New Orleans, 2005 of een door oorlog geterroriseerde stad (beleg van Sarajevo, 1992-1995), kun je misschien geen kant meer op. Van tevoren dienen zich vaak al tekenen aan. Verdiep je in de wereld om je heen, door te reizen, te luisteren naar de verhalen van andere, jou onbekende mensen,

nieuwsgierig en aandachtig te zijn. Stem zoveel mogelijk af op je eigen innerlijke natuur en de natuur om je heen. Luister naar je innerlijke stem. Je voor gevoelens kunnen je op het juiste moment vertellen wat te doen of te laten, je hart is verreweg de meest betrouwbare raadgever. Al denkend raak je misschien verstrikt in allerlei tegenstijdige gedachten en benader je een probleem vooral analytisch. In het onverwachte kun je niet louter logisch redenerend te werk gaan. Verder kun je je vanzelfsprekend op de hoogte stellen, door bijvoorbeeld kranten te lezen, maar realiseer je wel dat wanneer je ongefilterd en ongelimiteerd het dagelijkse nieuws tot je neemt, eenvoudig het beeld kan ontstaan dat vrijwel alles op aarde negatief gekleurd is. Uiteindelijk is dat een keuze die jij zelf maakt.

## CONTRAIR HANDELEN

In de Iraakse hoofdstad Bagdad komen op 31 augustus 2005 naar schatting 965 pelgrims om het leven en raken er 465 gewond, wanneer tijdens een bedevaart blinde paniek uitbreekt door het gerucht, dat er zich onder de menigte zelfmoordcommando's zouden bevinden. De meute vertrapt elkaar en vele honderden storten (zich) van een brug in de dertig meter leger gelegen rivier de Tigris en verdrinken.

*Bron: ANP*

Waar gaat het om? Tegengesteld handelen behoed je voor dit soort situaties. Het gros van de mensen is zich niet of nauwelijks bewust van het gevaar in hun eigen leef- of werkomgeving. Ten eerste mijd je massale evenementen, om te voorkomen dat je in een golf van massahysterie verstrikt raakt. Kom je bijvoorbeeld per ongeluk terecht in een grote menigte, dan is het van belang buiten de grote stroom te blijven. Baan je er behoedzaam een weg uit, ga naar de buitenzijde, klim op een hoger punt in de ruimte of loop naar de staart van de optocht, zodat je wanneer er rellen of paniek uitbreekt, zicht hebt en je je tijdig uit de voeten kunt maken. Grote groepen mensen kunnen totaal onverwacht reageren, bijna als een entiteit, een vloedgolf en daar heb je geen enkele grip op. Wees heel oplettend. Na de terroristische bomaanslagen in de Egyptische badplaats Sharm el Sheikh op 23 juli 2005, die zeker 64 mensen het leven kostten, bleken veel Nederlandse toeristen kort daarna alsnog af te reizen naar deze plaats, omdat ze nu eenmaal betaald hadden en hun geld niet terug zouden krijgen van de touroperator. Het feest moet hoe dan ook doorgaan. Het lijkt vragen om moeilijkheden. Politie diensten houden zich beroepsmatig bezig met het beheersen van groepsgedrag, de crowd control, hoe kan je grote groepen mensen in goede banen leiden, de kans op calamiteiten verminderen en eventuele paniek, oproer zo effectief mogelijk neutraliseren. Jij als individu hebt daarin je eigen verantwoordelijkheid.

## AANPASSING

(...) There was no wind stirring to help me, and all i could do with my paddlers signify'd nothing, and now i began to give myself over for as the current was on both sides the island, I knew in a few leagues distance they must joyn again, and then I was irrecoverably gone; nor did I see any possibility of avoiding it; so that i had no prospect before me of perishing; not by the sea, for that was calm enough, but of starving for hunger. I had indeed found a tortoise on the shore, as big almost as I could lift, and had toss'd it into the boat; and I had a great jar of fresh water, that is to say, one of my earthen pots; but what was all this to being driven into the vast ocean, where to be sure, there was no shore, no main land, or island, for a thousand leagues at least? And now I saw how easy it was for the Providence of God to make the most miserable condition mankind could be in worse. Now I look'd back upon my desolate solitary island, as the most pleasant place in the world, and all the hapiness my heart could wish for, was to be but there again. I stretch'd out my hands to it with eager wishes. O happy desert, said I, I shall never see thee more! O miserable creature, said I, whither am I going: Then I reproach'd myself with my unthankful temper, and how I had repin'd at my solitary condition; and now what would i give to be on shore there again. Thus we never see the true state of our condition, till it is illustrated to us by its contraries; nor know how to value what we enjoy, but by the want of it'. (...)

*Uit: Robinson Crusoe, Daniel Defoe*

Je vermogen om je aan te kunnen passen aan snel veranderende omstandigheden, vergroot je overlevingskansen. Blijf je star vasthouden aan een bestaande gedachte over hoe iets dient te gebeuren, zink je weg in zelfbeklag en slachtofferschap dan is de kans groot dat je in het stof bijt. Onverwachte situaties verwachten een flexibele instelling van je. In het leven blijft niets hetzelfde, alles verandert voortdurend, zekerheid is een illusie, daarom is het belangrijk om je pro-actief op te stellen, op zoek te gaan naar mogelijkheden en vertrouwen te hebben in een positieve uitkomst.

## MENTALE INSTELLING

Toen ik een aantal jaren terug op bezoek was bij Lars Fält, voormalig hoofd overleving van de Swedish Armed Forces Survival School in Karlsborg, vertelde hij me dat de wil om te overleven het allerbelangrijkst is, belangrijker dan vaardigheden en ervaring. Mensen met een sterke wil en doorzettingsvermogen die in staat zijn het leven te relativeren en een gezonde dosis humor bezitten, blijken beter in staat om tegenslagen te incasseren en een uitweg te vinden. Door survivaltraining kun je je grenzen verleggen en je weerstandsvermogen vergroten, het kan je veel inzicht verschaffen in je eigen geestelijke staat. Hoe dan ook geldt

dat wanneer het je tijd is om te sterven, dat toch gebeurt en de vraag is natuurlijk of dat erg is. Ik herinner me een Nederlandse man die zich al vele jaren enorm druk maakte over de naderende millenniumwisseling, hij was geobsedeerd door de gedachte dat de wereld zou vergaan en wilde op alles voorbereid zijn. De dood had hem, een wonderlijke speling van het lot, een aantal maanden daarvoor in zijn slaap verrast.

## IMPROVISATIE

In een overlevingssituatie ben je veelal aangewezen op je eigen inventiviteit en creativiteit. Voor een probleem bestaan vaak meerdere oplossingen. Als je buiten de bestaande denkkaders kunt treden en kunt improviseren met de materialen en middelen die wel voorhanden zijn, vergroot je je mogelijkheden significant. Er dienen zich in het leven voortdurend mogelijkheden aan, maar het vereist ook durf en opletendheid. Soms in een fractie van een seconde, dan komt het er op aan.

## ENERGIENIVEAU

In het oude paradigma is velen van ons van kinds af aan geleerd dat wij vooral hard moeten werken, moeten lijden om te kunnen (over)leven. Vanuit die gedachte kost alles ons zweet, bloed en tranen. De meeste mensen leven op deze wijze en zien niet dat het een (on-)bewuste keuze is, vanuit een bepaalde aanname over wat het leven is of zou kunnen zijn. In die zin creëer je je eigen werkelijkheid. Wanneer je er van uitgaat dat strijd niet nodig is, dan blijkt dat er veel meer ruimte en energie is om gewoon adem te halen en te genieten van het leven. Vanuit rust en aandacht ontstaan er mogelijkheden en blijkt je eenvoudiger in staat om je eventuele doelen te realiseren. In een overlevingssituatie gaat het voornamelijk om het conserveren van je beschikbare hoeveelheid energie, het optimaal in te zetten en het op de juiste wijze aanwenden van je intelligentie. Ben je verdwaald, dan blijf je waar je op dat moment bent, je maakt het je geriefelijk en denkt na over een plan. Volgens de Chinese taoïstische meester Mantak Chia wordt ieder mens geboren met een verschillend energieniveau, vergelijkbaar met de hoogte van een bankrekening. Door je levenswijze, erfelijke aanleg en geestelijke gesteldheid, verlies je meer of minder energie gedurende je leven. Door middel van meditatie en energetische oefeningen, zoals chi kung, kun je je energiehuishouding balanceren en versterken.

## GEWAAR ZIJN

Er zijn ontelbaar veel wegen om een meditatieve staat van zijn te ontwikkelen. In essentie gaat het daarbij vooral om je gewaar zijn en alertheid, bij alles wat je doet of laat te vergroten. Door bewust in- en uit

te ademen, kun je je gedachten leren loslaten. Je neemt ze waar, maar besteedt er verder geen aandacht aan. Op het moment dat je je tijdens het auto rijden realiseert dat je in gedachten verzonken bent, richt je je weer volledig op je ademhaling en op de weg. Onze gedachten gedragen zich als apen, die van de hak op de tak springen en voortdurend om aandacht vragen. De ene gedachte maakt plaats voor de volgende, er lijkt geen einde aan te komen en daardoor bestaat het leven voor veel mensen uit een aaneenschakeling van onrust, zorgen, verdriet, geluk, wensen en verlangens. Bovendien leven we daardoor voortdurend in het verleden en/of in de toekomst, ooit wordt het leven beter, en we zijn zelden in het hier en nu, terwijl dat het enige moment is dat er wezenlijk toe doet. Morgen is er niet, er is alleen nu. Innerlijke stilte creëert de ruimte om je hoofd leeg te maken, vanuit je hart te leven en geïnspireerd te zijn.

## VOORBEREIDING

Algemene tips om je weerbaarheid, zelfredzaamheid, zelfvertrouwen en mogelijkheden te vergroten:

- Doe zoveel mogelijk te voet of per fiets, het is gezond voor lichaam en geest en het maakt je minder afhankelijk. Op het moment van een calamiteit ontstaan er in stedelijke gebieden verkeersopstoppingen, vallen reguliere vervoersdiensten uit, worden wegen afgesloten, bruggen geopend en sluizen gesloten en kun je niet verder.
- Neem voortaan de trap in plaats van een roltrap of lift, ongemerkt en al spelenderwijs vergroot je op die manier je conditie. Neem in het geval van een noodsituatie geen lift, je kunt vast komen te zitten en je kunt er nauwelijks uit (geloof de ontsnappingscènes in Hollywoodfilms niet).
- Verhuis en/of emigreer naar een landelijk gebied, een ver weg gelegen land of regel een huisje aan een meer in de bossen, ver verwijderd van een grote stad.
- Wen je er aan om te improviseren. In plaats van rechtshandig je handelingen uit te voeren, oefen je het voortaan ook linkshandig. Schakel niet automatisch het licht aan wanneer je naar het toilet gaat of je huis binnen wilt gaan. Ga op de tast en voel of je de juiste sleutels in je handen hebt.
- Neem een moestuin, verbouw je eigen voedsel. Neem kennis van de lokale flora en fauna. In de hongerwinter van 1944 aten de mensen bloembollen en vele stedelingen stierven bij een gebrek aan fundamentele kennis van wat eetbaar is.
- Wees je bewust van de kwaliteit van je voeding, kies biologisch/ecologisch geteelde en geproduceerde voeding, mijd zoveel mogelijk genetisch gemanipuleerd of met gif bespoten voedsel, geraffineerde suikers, dierlijke eiwitten, tabak, (overmatige) alcoholconsumptie en het gebruik van drugs, omdat dit je gezondheid en je energieniveau ondermijnt. Eet volgens de kringloop van de seizoenen en wat er in je eigen streek ver-

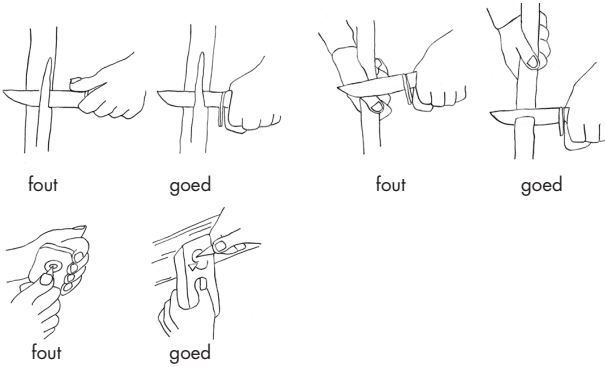
bouwd wordt. Wanneer je vlees of vis wilt eten, wees dan ook bereid zelf het dier te slachten.

- Gebruik een condoom wanneer je seks hebt, om te voorkomen dat je geslachtsziekten (soa's) oploopt en/of besmet raakt met het HIV-virus.
- Leer een ambacht (fiets- en autotechniek, manden vlechten, lassen, enz.).
- Koop een stevige fiets, die jezelf onderhoudt.
- Schaf een (rubber- of opblaasbare) boot aan en bewaar 'm op zolder.
- Repareer je eigen kleding, of maak het zelf.
- Beweeg zoveel mogelijk, train je lichaam, aan te bevelen zijn: zwemmen, duiken, fietsen, rotsklimmen, paardrijden, boogschieten, pistoolschieten, hardlopen, rijvaardigheidstraining, roeien, kanoën, zeilen, krijgskunst (jiu-jitsu, aikido, krav maga, systema), yoga, dans, massage en jongleren. Voor al deze takken van sport en beweging geldt dat er zelfdiscipline en plezier nodig is om het te leren beheersen. Afhankelijk van aanleg en fysieke mogelijkheden ontwikkelt de een zich sneller dan de ander, meestal duurt het enige jaren van intensieve training voordat je jezelf comfortabel en zeker voelt.
- Ontwikkel je geest door meditatie en zelfstudie (leer bijvoorbeeld een vreemde taal).
- Volg een aantal eerstehulp-, brandweer- en survival cursussen, opklimmend in moeilijkheidsgraad, zoals basic life support, wilderness first aid, safety of life at sea (solas), auto te water, kleine blusmiddelen en adembescherming.
- Oefen het gebruik van reddingsvesten en pyro-technische hulpmiddelen (lichtkogels en vuurpijlen).

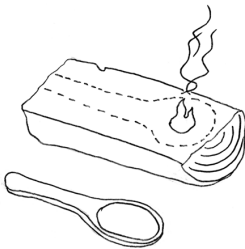
## **BUSHCRAFT EN BUSHLIVING**

Onder bushcraft worden allerhande vaardigheden verstaan die te maken hebben met overleving en improvisatie, veelal gebaseerd op beproefde, overgeleverde en herontdekte technieken van zogeheten natuurvolkeren. Basale vaardigheden en kennis van de natuur zijn hierbij de leidraad. Het kunnen werken met messen en bijlen is essentieel in overlevingsomstandigheden en dat vereist veel oefening om veilig en efficiënt te kunnen werken. Een belangrijk uitgangspunt is dat je mes altijd scherp dient te zijn, bovendien snijd je altijd van je af. Goede en goedkope overlevingsmessen, zijn afkomstig van de Zweedse fabrikant Mora. Veel dure 'survivalmessen' zijn vaak moeilijk scherp te krijgen in buitenomstandigheden, vaak veel te groot om er precies en fijn werk mee te kunnen verrichten, zoals het snijden van een lepel of drinkbeker. Het lemmet dient niet veel groter te zijn dan de lengte van je wijsvinger. Een bruikbaar mes is niet alleen handzaam, maar het dient ook geschikt te zijn om vonken mee te kunnen slaan, voor het maken van vuur. Bij het gebruik van een bijl geldt ook dat deze geslepen dient te zijn en dat je vooral een veilige, opge-

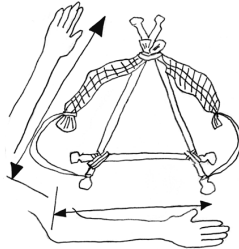
## Het veilig gebruik van een mes



ruimde werkplek creëert, waardoor je niet struikelt of je balans verliest. Houd de bijl met twee handen vast en zorg dat je een hakblok gebruikt bij het kloven van brandhout. Wees je er ook van bewust dat je je benen goed uit elkaar plaatst, om te voorkomen dat een afkettende bijl direct in je knie of voet slaat. Houd de bijl voor je, zwaai er niet mee om je heen en sla hem niet te ver naar achteren, want dan krijg je mogelijk de achterkant tegen je voorhoofd. Met een losse draadzaag daarentegen kun je zelf een raamzaag maken met behulp van een aantal takken, dat heeft het voordeel dat je betrekkelijk gemakkelijk boomstammetjes kunt doorzagen. Het begrip bushliving is gebaseerd op het daadwerkelijk leven in en met de natuur en daar in je onderhoud te voorzien. Feitelijk heb je het dan over leven van het land, eten met de seizoenen, gebruikmaken van wat de omgeving je te bieden heeft: wol van schapen, huiden van varkens, been, gewei, hout en dergelijke. Dit heeft weinig met overleving te maken, maar



Het maken van een lepel door het uitbranden van een stuk hout met een gloeiend kooltje



Het maken van een rugzak m.b.v. drie stokken, een stuk touw, twee sokken en een mes