





**CEDRIC DE VLIAGER**

**KRACHT  
IS EEN  
KEUZE**

**Unieke inzichten uit de  
Speciale Eenheden voor  
een onbreekbare mindset**

**Lannoo**



# INHOUD

<b>INLEIDING: IK BEN GEEN MACHINE</b>	<b>8</b>
De weg naar de vuurlinie	10
De selectie	11
De gedaanteverwisseling	14
De vuurdoop	16
De rekening	18
De gouden kooi	20
De keuze	21
<hr/>	
<b>INLEIDING: DE BRIEFING</b>	<b>26</b>
OSMEALQ	27
Hoe gebruik je dit boek?	30
<hr/>	
<b>1. ORIËNTATIE (O)</b>	<b>36</b>
De verdooving	38
Comfort	40
De tactische fout	42
De inhaalreflex	44
Jouw fatale tunnel	45
De oplossing	47
Case files	50
Debriefing	54
After Action Review	56
<hr/>	
<b>2. SITUATIE (S)</b>	<b>58</b>
De confrontatie in de spiegel	60
De audit en de overschrijving	62
De saboteur	64
De kaarten die je hebt	67
De 3-minutenregel	69
De waarheid op tafel	70
Case files	74
Debriefing	78
After Action Review	80

---

<b>3. MISSIE (M)</b>	<b>82</b>
Wens versus commando	84
De vijf fronten	85
De basisvoorwaarde: materiaalonderhoud	88
De sprong in het diepe	89
Het verhoor: vijfmaal waarom	90
Pas op voor de statusvalkuil	94
De zwembadproef	95
Angst is een kompas	97
Je beslissingsfilter	99
Case files	102
Debriefing	106
After Action Review	108

---

<b>4. EXECUTIE (E)</b>	<b>110</b>
De kracht van de herberekening	111
De valkuil van de alleskunner	112
Fase 1: de controle nemen	113
Fase 2: benaderen	116
Fase 3: de doorbraak	118
Fase 4: de grind	119
Fase 5: verankeren	124
Case files	127
Debriefing	130
After Action Review	132

---

<b>5. ADMINISTRATIE (A)</b>	<b>134</b>
De routine-hinderlaag	135
De universele wet: snelheid is de vijand van inzicht	137
De discipline van de stilte	138
De wapenkamer: claim de dominantie	139
Case files	156
Debriefing	160
After Action Review	162

---

<b>6. LOGISTIEK (L)</b>	<b>164</b>
Front 1: hardware (lichaam & brandstof)	165
Front 2: software (stress & mindset)	172
Front 3: ritme (aan & uit)	185
Front 4: human logistics (het team)	188
Case files	192
Debriefing	196
After Action Review	198

---

<b>7. QUESTIONS (Q)</b>	<b>200</b>
De targetfilter	202
De omgevingsfilter	205
De identiteitsfilter	209
Case files	213
Debriefing	218
After Action Review	220

---

<b>EPILOOG</b>	<b>222</b>
De observatiepost	223
Leef zonder vrees	224

---

<b>DANKWOORD</b>	<b>226</b>
<b>TERMINOLOGIE</b>	<b>230</b>

INLEIDING:

**IK BEN  
GEEN  
MACHINE**

Ik dacht dat ik onbreekbaar was. Niets bleek minder waar.

Meer dan twintig jaar was ik lid van de Speciale Eenheden van de Federale Politie, DSU. Ons motto is: *Ultima Ratio* – het laatste redmiddel. Wij waren de mannen die gebeld werden als alle andere opties uitgeput waren. De elite-eenheid voor extreem gevaarlijke situaties, waarbij de foutenmarge nul is.

De meeste mensen zien ons nooit in levenden lijve. Ze kennen ons alleen van coole series op televisie, flarden in het nieuws of hun eigen verbeelding. Zware wapens. Zwarte uitrusting. Bivakmutsen. Het beeld van de koele professional die klinisch ingrijpt wanneer alles fout loopt. Maar achter die bivakmuts zit een mens van vlees en bloed. Net als ieder ander ben ik op mijn bek gegaan, heb ik klappen gekregen en momenten gekend dat ik niet meer wist hoe het verder moest. Ik heb mijn gezin zien lijden onder de immense, stille druk van mijn leven in de schaduw. Jarenlang in de rode zone gaan eist zijn tol.

Ik schrijf dit boek niet om heldenverhalen te vertellen, maar omdat ik heb geleerd dat de principes die ons lieten overleven in een wereld van constante druk en onzekerheid universeel zijn. Ik wil je laten zien dat mentale weerbaarheid geen ‘talent’ is dat je wel of niet hebt. Het is een systeem dat je moet bouwen en onderhouden. Ik ben er zelf achter gekomen dat je pas echt onbreekbaar wordt als je durft te zien waar de barsten zitten. Iedereen krijgt vroeg of laat een klap die je niet ziet komen. De vraag is niet óf je valt, de vraag is wat je doet wanneer je er ligt.

Ik wil je de rauwe waarheid geven over hoe je de regie terugpakt over je eigen leven, je business of je gezin, juist als je denkt dat je tegen de vlakte gaat. Want als ik het kan, vanuit de positie waar ik vandaan kwam, dan kun jij het ook.

Maar om te begrijpen waarom ik die *assaulter* ben geworden en hoe ik mijn systeem vanaf de grond heb heropgebouwd, moeten we terug naar de bron. Naar het modderige pad waar mijn eerste, foutieve code werd geschreven.

## DE WEG NAAR DE VUURLINIE

Mensen gaan er meestal van uit dat ik een geboren rambo ben, maar niets is minder waar. Ooit was ik een onzekere, gepeste jongen die kampte met de overtuiging dat hij nooit goed genoeg was. Mijn absolute dieptepunt – de nulmeting van mijn karakter – kwam tijdens de ‘Joepie’. Voor wie het niet kent: de Joepie is een begrip in Vlaanderen. Een tocht van 100 kilometer in vier dagen, om de twee jaar georganiseerd door de jeugdbeweging KSA. Toen ik veertien was, besloot ik mee te wandelen. Het werd geen wandeling, het werd een totale systeemfout. Halverwege de tocht begaf ik het.

Ik herinner me niet de exacte kilometer, maar wel de eenzaamheid. Ik zat langs de kant van de weg, alleen, in elkaar gedoken op mijn rugzak. Er was geen regen, geen heroïsche strijd tegen de elementen. Er was alleen de dodelijke stilte van het opgeven. En in die stilte gebeurde er iets verraderlijks. Zodra ik ging zitten, vloeide de fysieke pijn weg. Mijn benen stopten met branden, mijn ademhaling vertraagde. Precies op dat moment, toen de fysieke pijn verdween, kwam de mentale pijn binnen als een mokerslag. Ik zat daar niet omdat ik niet meer *kon*. Ik zat daar omdat ik had opgegeven. De eenzaamheid op die rugzak voelde zwaarder dan de kilometers die ik had gelopen. Ik was de jongen die bleef zitten. De zwakkeling.

Toen ik werd opgehaald, zonk ik weg in schaamte. Op je veertiende voelt zoiets niet als een ‘waardevolle les’. Het voelt als het einde van de wereld. Maar daar, op die rugzak, veranderde er iets. De scherpste van de vernedering plantte een kiem. De eenzaamheid liet een litteken achter dat niet meer zou verdwijnen. Ik wist op dat moment nog niet hoe ik het moest veranderen, maar de herinnering aan dat eenzame moment op die rugzak werd een gewicht dat ik niet langer wilde dragen.

Zonder dat ik het besepte, begon daar de allergie voor mijn eigen zwakte. De gedachte dat ik de jongen was die bleef zitten, begon te vreten aan de persoon die ik was. Het was de eerste, pijnlijke les in de realiteit van falen. En hoewel de echte omschakeling pas later zou komen, was de nulmeting van mijn karakter daar in die berm onherroepelijk vastgelegd.

Gebeten door de drang om mezelf te bewijzen, zocht ik naar de ultieme test. En die vond ik op de plek waar excuses sterven. Mijn eerste doel was helder: reddingsduiker worden bij het 40ste Squadron Search and Rescue in Koksijde. Geïnspireerd door de televisieserie *Windkracht 10* wilde ik in de voetsporen treden van deze helden. Ik trainde me kapot. Ik stond klaar. En toen kwam de medische keuring: afgekeurd. Mijn ogen waren niet goed genoeg. De oude ik, de jongen op de rugzak, zou zijn gestopt. De nieuwe ik schakelde door. Geen tijd voor zelfmedelijden. Als de deur dichtzit, pakken we het raam.

Ik meldde me aan bij de paracommando's. De training was meedogenloos. Ik leerde comfort haten. Mijn achttiende verjaardag vierde ik niet met een pintje op café, maar bibberend in de modder van een schuttersput. Na een zware basisopleiding van vier maanden behaalde ik die felbegeerde rode muts. Het was geen overwinning met applaus, maar een stille bevestiging dat ik verder kon dan ik dacht. Daar op de rotsen in Marche-les-Dames maakte ik kennis met een andere eenheid. Ik werd getriggerd door hun mystiek, door hun ogenschijnlijke onbereikbaarheid: DSU, de Speciale Eenheden.

## DE SELECTIE

Om toegelaten te worden tot de Speciale Eenheden moet je door een trechter die je van alle kanten onder druk zet. In die tijd was het een blinde vlek op de kaart: je wist niet wat je te wachten stond, je kende alleen de mythes en die waren op zijn zachtst gezegd angstaanjagend. In mijn lichter waren er 166 inschrijvingen, 166 mannen die dachten dat ze het in zich hadden.

Het proces bestond uit een meedogenloze opeenvolging van eliminaties. Het begon bij de 'hardware': de testdagen. Rijvaardigheid, schietvaardigheid, fysiek uithoudingsvermogen en de eerste psychologische proeven. Van de 166 bleven er 60 over. Een uitvalpercentage van meer dan 60 procent, nog voordat de echte druk werd opgevoerd. De overgebleven mannen werden opgedeeld in twee testweken. Op mijn uitnodiging stond: 'Melden om 05.00 uur bij de blokken van de Cel Vorming in de kazerne'. Meer niet.

Daar stonden we in de vroege ochtend, dertig man sterk voor onze week. De meesten in kostuum, als teken van respect. Ik droeg het zwarte pak van mijn vader, het was te groot en uit de mode. De spanning was te snijden en je kon een speld horen vallen op dat plein voor die iconische blokken. Toen verschenen de instructeurs, mannen in de felbegeerde overall van DSU. Mannen die deel uitmaakten van de elite van België, omringd door een aura dat respect afdwong en ogen die dwars door je façade heen keken.

Een van hen stopte voor mij. 'Awe!, ventje', snauwde hij spotten, wijzend naar mijn vaders kostuum. 'Ga je naar een begrafenis of wat?' Hij kwam dichterbij, keek recht in mijn ogen en sprak de woorden: 'Het zal úw begrafenis worden deze week.'

Het was geen bluf. In Marche-les-Dames werden we systematisch afgebroken door gebrul, slaapdeprivatie en fysieke uitputting. De instructeurs haalden het bloed onder je nagels vandaan om te zien wat er overblijft als de buitenkant volledig is weggebrand. Ik leerde er de rauwe waarheid: je karakter wordt niet gebouwd in de gym, maar in de modder, weg van alle comfort, weg van elke referentie die normaliteit uitstraalt, als je al drie dagen niet geslapen hebt en je instructeur je vertelt dat je niets waard bent. Daar besloot ik dat ik mijn eigen begrafenis niet zou bijwonen.

Na de testweek volgde de laatste psychologische drempel: het interview. Dit was geen gezellige kennismaking, maar een ondervraging door een raad van vijf DSU-officieren. Ze zaten daar met één doel: de barsten in mijn pantser vinden. Een van hen keek me aan, met een keurende blik van top tot teen. Na een minuut stilte spuwde hij zijn minachting uit: 'Zeg, snotjongen, wat kom jij hier eigenlijk zoeken?'

Op dat moment had de onzekere jongen van op de rugzak kunnen terugkrabbelen. Maar de nieuwe software was al geïnstalleerd. Ik keek hem strak aan en zei: 'Ik ben misschien jong, maar ik ben hier om me te bewijzen. Als ik niet goed genoeg ben, smijt je me er maar uit. Maar ik eis een faire kans.' Dat was de taal van de eenheid. Geen excuses, geen smeekbedes, maar de bereidheid om genadeloos afgerekend te worden op het resultaat.

Van de oorspronkelijke 166 mochten er uiteindelijk slechts 16 aan de opleiding beginnen. Ik zat erbij. Zes maanden lang werden we elke dag opnieuw getest op het scherp van de snede. We gingen verder zoals in die brutale testweek, maar dan een maand aan een stuk. Daar werd een laatste schifting gemaakt voordat er effectieve kennis omtrent tactiek en techniek werd gedeeld. De vijf maanden die daarop volgden stonden in het teken van dagelijkse sessies vechtsport, schieten, tactiek, techniek, autorijden en mentale onverzettelijkheid.

In ons instructielokaal hing de hele tijd een groepsfoto centraal. Geen aandenken, maar een realtime-statusrapport van de decimatie van onze groep. In die fase van de opleiding was de onzekerheid de enige constante, want elke dag kon je laatste zijn. De dynamiek was bijna mechanisch. Met een ijzingwekkende regelmaat zwaaide de deur van het lokaal open. Geen overleg, geen waarschuwing. Een instructeur stapte binnen, scande de gezichten en wees een kandidaat aan. Het bevel was kort: 'Pak je spullen en vertrek.'

Terwijl de afgewezen kandidaat zijn rugzak pakte, liep de instructeur naar de foto aan de muur. Het geluid van de rode viltstift op het whiteboard sneed door de stilte van het lokaal. Een dik, rood kruis door het gezicht van de man die net nog naast je zat. Einde verhaal. De rode inkt was de visuele bevestiging dat de selectiemolen een zwakke plek had gedetecteerd en geëlimineerd.

Aan de eindstreep bleven we met zes mannen over. De rekensom is simpel: 96 procent van de kandidaten beschikte niet over de noodzakelijke hardware of software. Wij waren de resterende 4 procent. Niet omdat we geluk hadden, maar omdat onze basis standhield tijdens maandenlange tests die bedoeld waren om je te vermorzelen. Wij waren wat er overbleef nadat alles wat kon breken ook daadwerkelijk gebroken was. Daarna mochten we aan onze operationele stage van twee maanden beginnen.

## DE GEDAANTEVERWISSELING

Binnen de eenheid bepaalt je rangschikking in de testweek je toekomst. Omdat ik als eerste van mijn lichterding eindigde, kreeg ik de eerste keuze voor mijn standplaats. Ik koos voor POSA Gent. (*Peloton Protectie – Observatie – Steun – Arrestatie*)

De Speciale Eenheden (DSU) hebben hun centrale commando in Brussel, maar om overal in het land met maximale snelheid te kunnen interveniëren, zijn er gedecentraliseerde eenheden in de provincies. Gent is een van die eenheden. Wij worden opgeroepen als de situatie te gevaarlijk of complex wordt voor de reguliere politiediensten. Of het nu gaat om een tussenkomst op heterdaad bij zwaar banditisme, antiterreuracties, een crisisincident of een inval bij gezochte en gewapende criminelen, wij zijn de back-up die ingrijpt waar anderen moeten afhaken.

In Gent stapte ik niet alleen een team binnen, ik stapte in een broederschap. In de burgerwereld is ‘collegialiteit’ vaak een holle term, maar bij de Speciale Eenheden is het de enige valuta die telt. De mannen met wie ik daar werkte, werden mijn familie. Dat is geen sentimentele uitspraak, het is de realiteit. Als je dag na dag in trappenhallen staat waar je elkaars leven letterlijk in handen hebt, ontstaat een blind vertrouwen dat dieper gaat dan bloedbanden. Je leert elkaar aanvoelen, je weet wat de ander gaat doen nog voor hij het zelf weet. We kenden elkaar beter dan onze eigen partners. Die eenheid was mijn veilige haven, gesmeed in de modder van de opleiding en gehard in het staal van honderden operaties. Het was mijn thuis.

In de burgerwereld ben ik Cedric, maar bij de Speciale Eenheden is je eigen naam gebruiken een risico. Omwille van de discretie krijgt iedereen tijdens de vorming een codenaam. Het is je professionele label, de naam die over de radio klinkt als de druk maximaal is. Mijn transformatie kreeg een naam tijdens de opleiding. In het begin noemden de instructeurs me nog ‘Cête’, een makkelijke afgeleide van mijn voornaam. Maar tijdens een van de oefeningen besloot een van de instructeurs dat het anders moest. Hij keek me aan en zei kortaf: ‘Vanaf nu ben jij Fly.’ Veel

creativiteit kwam er niet bij kijken, met een achternaam als De Vlieger lag de link voor de hand. Maar daar ging het niet om. Bij de DSU zijn we niet bezig met poëzie, maar met functionaliteit. Op dat moment werd Fly mijn operationele identiteit. Later, toen ik zelf instructeur was tijdens de testweken, deed ik precies hetzelfde. Je zoekt een naam die blijft plakken, een code die de persoon vervangt door zijn functie binnen het team. Als je in dit boek de naam 'Fly' leest, dan gaat het dus over de versie van mezelf die in het uniform stapte.

Als 21-jarige lid worden van de Speciale Eenheden betekende dat ik geen ruimte had om fouten te maken. Ik was een assaulter – de man die als eerste door de deur gaat. In de fractie van een seconde dat de ram de deur raakt, moet je functioneren op een protocol dat dieper zit dan je instinct. Je moet je emoties volledig kunnen uitschakelen om met klinische precisie te handelen. Daar leerde ik de belangrijkste les voor dit boek: je valt niet terug op je ambities, je valt terug op het niveau van je training en je systemen.

Tien jaar lang leefde ik als assaulter in een wereld van adrenaline, precisie en broederschap. In diezelfde periode werd ik op jonge leeftijd vader. Het contrast had niet groter kunnen zijn. Als ik thuis was, rook ik het babypoeder als ik mijn kind een schone luier omdeed. Maar zodra ik de kazerne binnenstapte, veranderde de chemie van mijn bloed. Het was het ritueel van het materiaal dat die shift triggerde: het gewicht van het ballistische vest op mijn schouders, het koude metaal van mijn pistool dat ik in de holster klikte en de specifieke geur van wapenolie. Op dat moment verdween Cedric naar de achtergrond en nam Fly het systeem volledig over. Je perimeter sluit zich. Je focus vernauwt tot de missie. Je wordt de machine die het team nodig heeft om de klus te klaren.

Maar een machine die je aanzet, moet je ook weer kunnen uitzetten. En daar zit de kwetsbaarheid van het protocol.

Ik herinner me een tussenkomst in het drugsmilieus. Onze 'tango' – vader van een gezin – lag volledig van de wereld op de bank weggespoeld door de *stuff*. Ook zijn vrouw was onbereikbaar in

haar roes. Op tafel lagen cocaïne, gebruikte spuitjes en flessen ammoniak. En midden in die chemische puinhoop zat een kruipertje. Een kind, zittend in zijn eigen uitwerpselen die uit een overvolle luier liepen. Vuil, onverzorgd, genegeerd. Op dat moment reageert Fly. Je handelt klinisch. Je stelt de perimeter veilig, voert de arrestaties uit en roept de maatschappelijk werkster op. Geen emotie, enkel uitvoering. De machine werkt op 100 procent.

De klap komt later, op het parkeerterrein van het lokale politiekantoor. Je trekt je kledij uit, het gewicht van het ballistische vest valt weg. De adrenaline ebt weg. Op dat moment zie je dat kind in zijn pyjama aankomen bij de maatschappelijk werkster. De professionele isolatie barst. Als je een paar uur later je eigen kinderen in hun bedjes een zoen geeft, vloeit de werkelijkheid ongefilterd je systeem binnen. Daar en dan leer je de hardste les: de machine kan deuren intrappen, maar de mens moet daarna met de beelden leven.

## DE VUURDOOP

In 2014 besloot ik dat ik klaar was voor de volgende stap. Ik doorliep de selecties en de zware stage voor *team leader*. Terwijl ik in opleiding was, begon de wereld rondom ons te scheuren. In januari 2015 sloeg de terreur toe. Eerst de aanslag op *Charlie Hebdo* in Parijs, acht dagen later de razzia in Verviers waarbij mijn collega's een cel oprolden die een aanslag op België plande. Ik zat nog in de 'wachtkamer' van mijn opleiding, toekijkend hoe mijn eenheid op maximale capaciteit draaide.

Begin november 2015 slaagde ik en werd ik officieel team leader bij de DSU. Precies dertien dagen later ontplofte de wereld. Op 13 november 2015, in Parijs, bij het Stade de France en Bataclan. Een bloedbad.

Mijn eerste twee weken als leider waren allesbehalve een inloopperiode, maar een frontale botsing met een nieuwe, toxische realiteit. Het was een leven op *full-continu*. De jaren die volgden – van de jacht op de terreurverdachten van de aanslagen in Parijs tot de

nasleep en interventies die volgden na de explosies in Zaventem en Maalbeek – waren een aaneenschakeling van wat we ‘chaos’ noemen. Maar chaos zat niet alleen in de operaties, het zat in onze haarvaten.

Slapen was een luxe, geen recht. We leefden in mufte slaapzalen waar vaak niet eens genoeg bedden waren voor iedereen. Ik heb nachten doorgebracht op een veldbed achter mijn bureau, of op de tatami, de harde judovloer van de kazerne. De omgeving werkte tegen. Detectiesystemen in de gangen lieten het licht om de haverklap aanspringen en de radiatoren kenden maar twee standen: óf je tenen vrozen eraf óf de kamer veranderde in een sauna waar de laatste restjes frisse lucht direct verdwenen. Eten was wat je om drie uur ’s nachts nog kon vinden bij een tankstation of een nachtwinkel, omdat de eetzaal van de kazerne al uren dicht was. Onze eigen voorraad in onze interventietas was binnen enkele dagen uitgeput.

We opereerden constant in de rode zone. En vergeet niet, terwijl we jacht maakten op terroristen, stopte het ‘gewone’ crapuul niet. De reguliere zware criminaliteit liep gewoon door. Het was een vicieuze cirkel: je kwam doodop thuis, trapt je schoenen uit en nog voor ze de grond raakten, ging de telefoon. Terugkomen. Nu. Op den duur lachten we erom. Die 24/7 bereikbaarheid stond nooit ter discussie. Dat was de standaard. Als ik teamleden niet opbelde voor een opdracht, waren ze kwaad. De missie was ons hele bestaan.

De chaos was een overvloed aan data met een tekort aan tijd. De planning gebeurde op de achterkant van een envelop, terwijl we met 140 km/u naar het doel reden. We vielen niet meer op één plek binnen, maar op vijf locaties tegelijk om te voorkomen dat het netwerk elkaar zou waarschuwen. Bovendien was de vijand gemuteerd. We stonden niet langer tegenover zware criminelen die wilden overleven. We stonden tegenover ‘kamikazes’ – schimmen die bereid waren te sterven. Dat verandert elke tactische berekening. De foutenmarge was niet langer klein, ze was onbestaand.

In het oog van die storm leerde ik een les die niet alleen geldt voor wie een eenheid leidt, maar voor iedereen die verantwoordelijkheid draagt, of dat nu voor een project is, een gezin, of simpelweg voor zichzelf: technisch superieur zijn is nog maar het begin. Of je nu de beste bent in je vak of de hardste werker in je straat, dat is slechts de hardware.

In een wereld die steeds 'harder' wordt en waar de druk constant hoog is, is menselijkheid je sterkste protocol. We zijn vaak getraind om een masker van onfeilbaarheid op te zetten, om te doen alsof we alles onder controle hebben. Maar ik leerde dat je eigen fouten of grenzen durven erkennen geen zwakte is. Het is de hoogste vorm van operationele integriteit.

Eerlijkheid over waar je staat, is de lijm die elke eenheid bij elkaar houdt. Dat geldt voor mijn team in de vuurlinie, maar evengoed voor jou aan de keukentafel. Als je tegen je partner, je kinderen of je collega's liegt over je eigen falen of de druk die je voelt, begin je te haperen. Je bouwt een façade die vroeg of laat instort. Zodra je de waarheid vervangt door een 'verhaal' om de schijn op te houden, stort je interne perimeter in. Kracht begint bij de rauwe erkenning van de feiten. Pas als je systeem eerlijk is, kun je het versterken.

Maar hier zat de paradox: terwijl ik mijn teamleden leerde dat eerlijkheid over grenzen essentieel was voor het team, was ik volstrekt oneerlijk tegenover mezelf. Ik negeerde de feiten van mijn eigen hardware.

## **DE REKENING**

Mensen vragen me vaak: 'Waarom is je lichaam zo kapot?' Ze hebben geen idee van de fysieke tol die je betaalt voor elke seconde paraatheid. Bij de DSU draag je geen uitrusting, maar een mobiel arsenaal van 30 tot 40 kilo dat je lichaam dwingt om te functioneren op de grens van wat biologisch mogelijk is.

Laat me de inventaris uitsplitsen, zodat je begrijpt waarom mijn ruggengraat vandaag een ruïne is. Het begint bij de basis, die

bestaat uit je tactische outfit en de gordel. Daarop rust je primaire hardware: een Glock 17 met een verlengde lader, geflankeerd door reserveladers voor zowel je pistool als je MCX-aanvalsgeweer. Alles bij elkaar zijn dat al snel honderden kogels in puur lood en staal. Je draagt ook nog je medische kit, je multitool, een granaat, je telescopische wapenstok en je radio.

Daarbovenop komt de ballistische architectuur. Je draagt eerst een soepel kogelwerend vest, met daaroverheen een *plate carrier* met zware keramische platen die ontworpen zijn om impact op te vangen. Op dat vest zitten je taser, je radio-unit, extra MCX-laders, reserveonderdelen en verlichting. Aan je zij hangt de MCX zelf, een brok staal van enkele kilo's.

En dan is er de zware helm. Een brok kevlar van bijna 4 kilo. Als je in een crisissituatie of een verschansing zit, moet je soms het zware ballistische vizier naar boven kantelen om te kunnen scannen of communiceren. Op dat moment verandert die 4 kilo in een hefboom die met brute kracht op je nekwervels drukt. Urenlang. Vaak stopt het daar niet, want teamleden en ook de team leader sleuren vaak nog extra materiaal mee naar boven, zoals een ram van 15 kilo, *breaching tools*, een ballistisch schild of een shotgun op de rug.

Je lichaam went aan die belasting, maar vergeeft het je nooit. De echte verzuring komt in de trappenhallen. Een doelwit naderen we altijd in absolute stilte. Dat betekent dat je elke stap zet in een beheerste, lichte squat-positie. Elke spiervezel in je benen en rug schreeuwt door de verzuring terwijl je vijf verdiepingen omhoog sluipt met die 40 kilo op je lijf.

Boven moet het echte werk nog beginnen. Je focus moet scherp zijn en je fysieke paraatheid maximaal, ongeacht de klim die je in de benen hebt. Je staat 'aan de deur' en de wereld krimpt ineen tot die ene vierkante meter. Er is geen ruimte voor vermoeidheid of twijfel. De zware ram wordt in positie gebracht, de vingers rusten strak langs de trekkerbeugel. Ik wissel een korte blik met mijn eerste man en daarna met de rammer. Ze zijn er klaar voor. Een nuchtere knik is het enige startsein dat nodig is. En dan, met zwaar geweld, gaan we naar binnen.

De actie zelf is intens, maar de uren die eraan voorafgaan zijn vaak slopender. Het betekent lang wachten in de krappe ruimte van een arrestatievoertuig, opgevouwen in onmogelijke houdingen. Je zit geklemd tussen je teamgenoten, terwijl de bepakking constant op dezelfde punten drukt. In die uren leer je overleven door te sleutelen. Als er geen elastiek of ducttape aan je materiaal hangt om de fitting te perfectioneren, ben je geen assaulter. Alles moet vastzitten, want elk gerammel is een risico.

Maar hoe goed je je spullen ook op orde hebt, de natuur wint altijd. Je kunt je ruggengraat jarenlang als stormram gebruiken, maar uiteindelijk presenteert het systeem de rekening. Je lichaam vergeet die uren in dat voertuig en de belasting van die trappenhallen nooit.

## DE GOUDEN KOOI

Jarenlang in de 'rode zone' opereren eist zijn tol. Terwijl de buitenwereld een onoverwinnelijke assaulter zag, negeerde ik de waarschuwingslampjes van mijn eigen hardware. Nek zit vast? Pijnstillers erin en doorgaan. Een rug die protesteert, een arm die voos aanvoelt of tintelingen in de vingers? Tandem op elkaar. Niet janken.

Maar op het hoogtepunt van mijn carrière kwam het moment van de waarheid. Ik werd niet bedankt voor bewezen diensten, want ik nam zelf de beslissing om mijn operationele rol neer te leggen. Het was de moeilijkste oefening in integriteit die ik ooit heb gedaan. Mijn lichaam gaf de signalen, maar ik was degene die de knoop doorhakte. Ik besepte dat ik niet langer kon garanderen dat ik in een fractie van een seconde 100 procent inzetbaar was. In ons vak is 'bijna goed genoeg' een potentieel doodvonnis voor je team.

Het resultaat van die jarenlange roofofbouw was een totale fysieke systeemfout: drie hernia's en gevorderde artrose in mijn nek en twee uitstulpingen in mijn onderrug. Ik werd wakker met pijn. Ik stond niet op uit bed, ik rolde eruit. Ik moest eerst mobiliteitsoefeningen doen op de vloer naast mijn bed voordat mijn lichaam überhaupt rechtop kon staan.

De mentale klap van die keuze was groter dan de fysieke pijn. Mijn uniform was mijn identiteit geworden. Zonder die titel, zonder de actie, wist ik niet meer wie ik was. Ik had de operationele deur zelf achter me dichtgetrokken, maar ik had geen idee in welke wereld ik terecht kwam.

Maar ik gaf niet op. Zelfs toen mijn lichaam de operationele deur dichttrok, weigerde mijn systeem om te stoppen. Ik richtte mijn vizier op een nieuwe uitdaging binnen de eenheid en doorliep opnieuw zware selecties voor een gespecialiseerde functie in de schaduw. Ik slaagde en kreeg de baan – een coördinerende rol waarover ik om veiligheidsredenen niet kan uitweiden. Voor de buitenwereld leek het de perfecte promotie naar de luwte, maar in werkelijkheid stapte ik in wat ik ‘de gouden kooi’ noem.

Ik had een ‘veilige’ overheidsbaan, maar vanbinnen ging het licht langzaam uit. De cultuur was anders. De adrenaline van de straat was weg en ik verloor mijn richting. De fysieke 40 kilo uitrusting op mijn schouders werd vervangen door de mentale last van drie telefoons die dag en nacht op scherp stonden. Er werd totale bereikbaarheid van me verwacht, die geen grenzen meer kende.

Ik stond altijd ‘aan’, maar ik was nergens echt aanwezig. Als ik thuis was, zat ik met mijn hoofd bij het werk dat me frustreerde. Als ik op het werk was, voelde ik de schuld tegenover mijn gezin. Ik was een schim aan het worden, een functionerende machine, maar geen mens meer. Ik was een assaulter die uit de actie was gehaald, maar van wie de motor in de rode zone bleef loeien voor een systeem waarin ik een nummer was.

## DE KEUZE

De noodzakelijke eyeopener kwam niet tijdens een interventie, maar in de kille stilte van een ziekenhuiskamer in september 2024. Het begon banaal, zoals de meeste rampen, met wat koorts, spierpijn, een griepje – dachten we. Maar binnen een paar uur veranderde mijn kerngezonde zoon van vijf in een hoopje ellende dat bleef overgeven en niet meer kon lopen van de pijn.

Op de spoedafdeling van het ziekenhuis bij ons in de buurt, verschoof de realiteit in een fractie van een seconde. Het moment dat we hem moesten meegeven met de ambulance naar het universitair ziekenhuis, was mijn definitieve breuk met de man die ik dacht te zijn. Wij mochten niet mee. Ik, de man die jarenlang met hoge snelheid door het rood was gereden om crisissen op te lossen, zat nu in mijn eigen auto achter die ambulance aan. Ik zag de blauwe lichten, ik hoorde de sirenes die voor mijn zoon loeiden, en ik kon niets doen. Het waren de langste 45 minuten van mijn leven. Mijn vrouw zat naast me. We zeiden niets. Ik hield haar hand vast tot mijn knokkels wit werden, en zij liet me. Dat was alles wat ik kon doen. Alles waarop ik getraind was, telde hier niet. De perimeter was volledig doorbroken.

Het universitair ziekenhuis van Gent is een doolhof. We vonden de weg naar de intensieve zorg niet meteen. Mijn vrouw besliste: naar de spoed. Er stond een lange rij. Ze liep er gewoon naar toe, legde in drie zinnen uit wat er aan de hand was, en iedereen liet haar voor. Ze vroeg de weg naar onze zoon. Mijn vrouw, die normaal nooit iemand zou voorbijlopen, nooit, handelde. Ik stond ernaast en deed niets, ik kon niets doen.

Eenmaal aangekomen op zijn kamer zag ik hem liggen, mijn zoon van vijf jaar oud, omringd door draden en piepende monitors, vechtend tegen een onzichtbare vijand. Hij lag in een 'bananenhouding', zijn lichaam zo strak gespannen door de hersenvliesontsteking dat de neurologen er stil van werden. Hij kreeg morfine tegen de pijn die elke aanraking onverdraaglijk maakte. De artsen waren messcherp: het was een kwestie van 30 minuten geweest. Een halfuur verschil tussen een leven en een begrafenis.

Daar, onder het kille, zoemende tl-licht, keek ik naar mijn handen. Handen die getraind waren om wapens te bedienen en deuren in te beuken. Hier waren ze nutteloos. Ik kon geen perimeter instellen tegen een bacterie in zijn bloed. Ik kon geen tactisch plan schrijven om de sepsis te stoppen. Ik was geen team leader, ik was gewoon een vader die doodsbang was zijn kind te verliezen.

Het was de schok die mijn systeem weer scherpstelde in die tien dagen aan zijn bed. De vraag sloeg in als een bom: waar ben ik in godsnaam mee bezig? Ik beseftte dat ik mezelf volledig was verloren in de valse urgentie van die drie telefoons in mijn zak. Ik had al mijn energie en aandacht gegeven aan een organisatie waar ik volkomen inwisselbaar was, terwijl ik bijna te laat was op de enige plek waar ik écht onmisbaar was. Ik was er voor de veiligheid van wildvreemden altijd geweest, maar ik was er bijna niet geweest voor mijn eigen kind.

In die witte kamer, terwijl onze zoon vocht voor elke ademhaling, nam ik de beslissing. Ik zou de gouden kooi verlaten. Ik zou mijn badge inleveren. Alles veranderde in een vingerknip. Mijn prioriteitenlijst werd niet herschikt, hij werd verscheurd en volledig opnieuw opgebouwd. Het was voor mij glashelder: ik wilde geen vader meer zijn die alleen aan het einde van de maand de rekeningen betaalde. Ik wilde een man zijn die er daadwerkelijk *stond*, die deel uitmaakte van het gezin in de meest rauwe, echte zin van het woord. Terwijl mijn oude wereld instortte, voelde ik een nieuw vuur branden. Een nieuw doel.

Jarenlang had ik lessen geleerd in situaties waarbij falen geen optie was. Ik had dingen gezien die ik nooit meer kon vergeten, momenten die zich vasthechten op je netvlies en niet meer loslaten. Ik had mijn beste vriend begraven, die koos voor de dood omdat het leven te zwaar woog. Ik had geleerd wat mentale veerkracht écht betekent als er levens op het spel staan. Ik had geleerd hoe je een team bouwt dat blindelings op elkaar vertrouwt en resultaten boekt, ongeacht de onzekerheid of de chaos.

Maar ik had ook geleerd wat de prijs is – en denk niet dat die bivakmuts mij privé beschermdde. Ik heb meer dan eens diep gezeten. Ik ken de pijn van relaties die crashen en de rauwe leegte van een scheiding. Ik weet hoe het voelt om je huis te moeten verkopen, weer bij je ouders in te trekken en vanaf nul te moeten beginnen. Ik heb het meegemaakt. Maar ik ben er niet in blijven hangen. Juist op dat dieptepunt ontdekte ik dat de principes uit mijn werk universeel zijn. Dus ik gebruikte ze om mezelf weer op te bouwen.

Ik schrijf dit boek niet om te laten zien hoe stoer ik was. Ik schrijf het niet voor de heldenverhalen. Ik schrijf het voor jou. Voor de manager die voelt dat hij afglijdt. Voor de ouder die de ballen niet meer in de lucht kan houden. Voor de jonge wolf die denkt dat hij onoverwinnelijk is, maar op een muur afrent. En voor iedereen die de regie over zijn eigen leven wil terugpakken.

Ik beloof dat ik je niet naar de mond zal praten. Ik zal je geen motivatiespeeches geven die na twee dagen uitgewerkt zijn. Ik geef je de rauwe waarheid. De lessen die ik leerde in de modder en in de *briefing room*. Want hier is de waarheid die niemand je vertelt: **niemand komt je redden.**

Kracht is geen cadeau. Kracht is geen talent waarmee je wordt geboren. Kracht is een keuze. Het is de keuze die je maakt als je op de grond ligt, net als ik op die rugzak. Het is de keuze om in de spiegel te kijken, je excuses in te slikken en weer op te staan. Echte kracht betekent niet dat je nooit struikelt. Het betekent dat je weigert om te blijven liggen.

Kracht is een keuze. Niet morgen, maar nu. Sla de bladzijde om. We gaan aan de slag.

