

Samen Weerbaar

*Strategieën voor persoonlijke
en gemeenschappelijke kracht
in tijden van crisis*

Jaap van der Stel

Samen Weerbaar

Strategieën voor persoonlijke en gemeenschappelijke kracht in tijden van crisis

Jaap van der Stel

ISBN 978 90 8560 409 9

NUR 740 / THEMA J

© 2025 Uitgeverij SWP Amsterdam

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.

Inhoudsopgave

Vooraf	9
Wat kenmerkt dit boek?	9
Wat kun je verwachten van dit boek?	10
Voor wie is dit boek?	11
Waarom nu?	11
Terugkerende voorbeelden en centrale begrippen	11
Tip bij het gebruik van QR-codes	12
 Inleiding – Waarom aandacht voor weerbaarheid?	13
De onvoorspelbaarheid van vandaag, de voorbereiding van morgen	13
Weerbaarheid is geen angst, maar vrijheid	14
 Deel I – De noodzaak van weerbaarheid	
 Hoofdstuk 1 – De veranderende wereld: de urgentie van weerbaarheid	19
De illusie van stabiliteit	19
De impact van crises op het dagelijks leven	23
Betekenis van weerbaarheid in de praktijk	26
Van afhankelijkheid naar veerkracht	29
Waarom dit boek?	30
Verder lezen	30
 Hoofdstuk 2 – Zelfredzaamheid en gemeenschapskracht	31
De kwetsbaarheid van afhankelijkheid	31
Zelfredzaamheid is geen individualisme	32
De kracht van gemeenschappen in crisistijden	34
Zelfredzaamheid als gedeelde verantwoordelijkheid	36
Verder lezen	38
 Hoofdstuk 3 – Mentale weerbaarheid in tijden van crisis	39
De werking van ons brein onder druk	39
Strategieën om je mentale weerbaarheid te versterken	44
Mentale weerbaarheid in langdurige crises	45
Herstellen na een crisis: de lange weg terug	50
Verder lezen	54

Deel II – Hoe versterken we onze systemen?

Hoofdstuk 4 – Van waakzaamheid naar actie: zo bereiden we ons beter voor	57
Waarom negeren we vaak waarschuwingen?	57
Van waakzaamheid naar actie: proactieve voorbereiding	60
Samen waakzamer: de kracht van gemeenschappen	62
Inclusieve waakzaamheid: niemand achterlaten in een crisis	62
Verder lezen	66

Hoofdstuk 5 – Aanpassingsvermogen als sleutel tot overleving	67
Aanpassingsvermogen als essentiële vaardigheid	67
Aanpassingsvermogen als collectieve kracht	71
Wendbaarheid in crisisrespons. Hoe kan snelle aanpassing levens redden?	75
Wendbaarheid als collectieve kracht	78
Slotgedachte: wendbaarheid is vrijheid	79
Verder lezen	80

Hoofdstuk 6 – De kracht van collectieve actie	81
Samenredzaamheid is belangrijk	81
Bouwen aan sociale veerkracht	85
Voorbeelden van collectieve veerkracht wereldwijd	86
Weerbaarheid als gedeelde verantwoordelijkheid	89
Verder lezen	91

Deel III – Weerbaarheid als maatschappelijke opgave

Hoofdstuk 7 – Democratische stabiliteit als pijler van weerbaarheid	95
Fundamenten van democratische weerbaarheid?	95
Democratische structuren als fundament van weerbaarheid	97
Crisisbestendigheid van het Nederlandse bestuur	100
De dreiging van desinformatie en polarisatie	107
Conclusie: weerbaarheid als doorlopend proces	109
Verder lezen	110

Hoofdstuk 8 – Duurzaamheid als fundament voor weerbaarheid	111
Duurzaamheid als strategie voor een weerbare samenleving	111
Kwetsbare systemen: waar zitten de risico's?	112
Hoe maken we duurzaamheid onderdeel van ons dagelijks leven?	119

Sociale ongelijkheid verergert de impact van crises	122
Conclusie: weerbaarheid moet voor iedereen toegankelijk zijn	124
Verder lezen	125

Hoofdstuk 9 – Van kortetermijndenken naar een weerbare samenleving	127
Weerbaarheid begint met een andere manier van denken	127
Het Zwitserse model van crisisvoorbereiding en lessen voor Nederland	130
Hoe maken we crisisbestendigheid toegankelijk voor iedereen?	132
De rol van gemeenschappen en burgers in crisisweerbaarheid	134
Conclusie: van afhankelijkheid naar zelfredzaamheid	136
Verder lezen	137

Deel IV – Leren, verbinden, handelen

Hoofdstuk 10 – Wat eerdere crises ons leerden	141
1. Lessen op individueel niveau – zelfredzaamheid begint vóór de crisis	142
2. De kracht van gemeenschappen – samen sterker, maar niet vanzelf	144
3. Leren in systemen – wat beleid en instituties kunnen meenemen uit crises	146
4. Wat moeten we meenemen?	148
Verder lezen	150

Hoofdstuk 11 – Weerbaarheid en veerkracht versterken elkaar	151
Meer dan alleen overleven	151
Weerbaarheid als fundament voor een veerkrachtige samenleving	152
Van inzicht naar actie: hoe passen we weerbaarheid toe?	153
De toekomst is maakbaar: van angst naar actieve hoop	154
Verder lezen	159

Naschrift – De grenzen van dit boek	161
--	-----

Begrippenlijst	163
-----------------------	-----

Bijlage 1 – Mentaal Noodpakket	173
---------------------------------------	-----

Bijlage 2 – Voorbereiding op het wegvallen van basisvoorzieningen	183
--	-----

Over de auteur	187
-----------------------	-----

Vooraf

Crises zijn geen uitzonderingen meer, maar een terugkerend onderdeel van onze wereld. We worden geconfronteerd met ontwrichtingen op verschillende fronten: energiezekerheid, klimaatverandering en extreem weer, geopolitieke spanningen en conflicten, cyberaanvallen en economische instabiliteit. Deze crises laten zien hoe kwetsbaar onze samenleving is, maar ook hoe belangrijk het is om ons hierop voor te bereiden. Weerbaarheid is niet alleen een taak van de overheid, maar een gedeelde verantwoordelijkheid. Dit boek helpt je om als individu, gemeenschap en samenleving beter voorbereid te zijn op onzekere tijden.

Dit boek is geen doemscenario, maar een oproep tot actie. Weerbaarheid gaat verder dan noodvoorraden en rampenplannen – het draait om mentale kracht, samenwerking en vooruitdenken. Door risico's te begrijpen en concrete handvatten te gebruiken, doorstaan we crises beter en komen we er sterker uit.

Wat kenmerkt dit boek?

Samen Weerbaar is breed en veelzijdig. Het combineert psychologische, sociale, economische en technologische perspectieven en is daardoor niet alleen theoretisch interessant, maar ook praktisch toepasbaar. Dit boek onderscheidt zich door:

- Een oplossingsgerichte en activerende toon | Waar veel boeken over crises focussen op dreiging en angst, biedt dit boek actieve hoop. Het laat zien hoe we daadwerkelijk invloed hebben op hoe we met crises omgaan.
- Direct toepasbare inzichten en handvatten | Naast analyses bevat het boek oefeningen, casussen en checklists. Je wordt als lezer niet alleen geïnformeerd, maar ook geactiveerd.
- Een sterke focus op samenwerking | Weerbaarheid vraagt om zowel individuele als collectieve inzet. Door samen te werken, te leren van eerdere crises en ons goed voor te bereiden, kunnen we de impact van klappen minimaliseren en sneller herstellen.
- Wetenschappelijke onderbouwing | Dit boek is gebaseerd op inzichten van onder andere het Nederlands Instituut Publieke Veiligheid (NIPV), GGD, Rode Kruis, Defensie en crisispsychologie. Zo biedt dit boek een stevige basis voor effectief crisisbeheer en persoonlijke veerkracht.

Wat kun je verwachten van dit boek?

Dit boek bestaat uit vier delen die weerbaarheid belichten op individueel, gemeenschappelijk en maatschappelijk niveau.

Deel I – De noodzaak van weerbaarheid

We beginnen met de basis. Waarom stapelen crises zich op en waarom is het noodzakelijk om weerbaarder te worden? (Hoofdstuk 1). Vervolgens kijken we naar hoe je je eigen weerbaarheid kunt vergroten en waarom gemeenschapskracht hierbij onmisbaar is (Hoofdstuk 2). Tot slot gaan we in op de mentale kant van crisisbestendigheid: hoe blijf je niet alleen veerkrachtig, maar ook strategisch en bedachtzaam in moeilijke situaties? (Hoofdstuk 3).

Deel II – Hoe versterken we onze systemen?

Dit deel richt zich op bredere structuren en samenwerking. We beginnen met het belang van preventie en vroegtijdige signalering (Hoofdstuk 4). Vervolgens kijken we naar het vermogen om flexibel mee te bewegen met verandering zonder onze stabiliteit te verliezen (Hoofdstuk 5). Ten slotte laten we zien waarom collectieve actie essentieel is voor crisisbestendigheid en hoe gemeenschappen hierin een sleutelrol spelen (Hoofdstuk 6).

Deel III – Weerbaarheid als maatschappelijke opgave

Hier verschuift de focus naar de bredere samenleving en de rol van politiek, economie en cultuur. Hoe beschermen we democratische systemen tegen ontwrichting en instabiliteit? (Hoofdstuk 7). Waarom is duurzaamheid niet alleen een ecologische noodzaak, maar ook een cruciale pijler van crisisbestendigheid? (Hoofdstuk 8). En hoe kunnen we een cultuurverandering teweegbrengen die ons minder afhankelijk maakt van kortetermijndenken? (Hoofdstuk 9).

Deel IV – Leren, verbinden, handelen

We sluiten af met reflectie én actie. Eerst onderzoeken we welke lessen we kunnen trekken uit eerdere crises – van Limburg tot Valencia en van Groningen tot Bergamo – en hoe die inzichten ons kunnen helpen om weerbaarder te worden op individueel, gemeenschappelijk en systemisch niveau (Hoofdstuk 10). Tot slot brengen we alle lijnen samen en zetten we je als lezer aan tot actie. Want weerbaarheid is geen theorie, maar een manier van leven. Iedereen kan vandaag al beginnen (Hoofdstuk 11).

Het boek sluit af met een begrippenlijst en twee bijlagen.

Voor wie is dit boek?

Samen Weerbaar is geschreven voor iedereen die zich beter wil voorbereiden op een onzekere toekomst. Of je nu een burger bent die zijn zelfredzaamheid wil vergroten, een professional op het gebied van zorg, veiligheid of crisismanagement, of een beleidsmaker of bestuurder – dit boek biedt inzichten en praktische hulpmiddelen. Ook organisaties die werken aan crisisbestendigheid vinden hierin direct toepasbare handvatten.

Dankzij de combinatie van toegankelijke uitleg, wetenschappelijke onderbouwing en praktische oefeningen is dit een boek naast een waardevolle informatiebron vooral een ‘doe-boek’!

Waarom nu?

De wereld verandert sneller dan ooit. Oorlogen, pandemieën, natuurrampen en cyberdreigingen tonen aan dat niemand immuun is voor crises. Maar we zijn niet machteloos. Door ons goed voor te bereiden, verkleinen we de impact en herstellen we sneller. Dit boek gaat niet over rampen, maar over weerbaarheid. Het helpt je om met vertrouwen en realisme een sterkere toekomst te bouwen. Want weerbaarheid is geen luxe – het is een noodzaak.

Terugkerende voorbeelden en centrale begrippen

Een aantal recente crises wordt in dit boek meer dan eens als voorbeeld aangehaald: de coronapandemie, de energiecrisis na de Russische inval in Oekraïne, de aardbevingsproblematiek in Groningen, de overstromingen in Zuid-Limburg en internationale casussen zoals Bergamo en Valencia. Niet omdat dit de enige of meest ingrijpende gebeurtenissen zijn, maar omdat ze herkenbaar zijn en scherp zichtbaar maken hoe mensen en systemen omgaan met ontwrichting – en welke lessen daaruit te trekken zijn. Ook bredere thema’s zoals klimaatverandering, cyberaanvallen en afhankelijkheid van mondiale ketens komen regelmatig terug. Juist door deze voorbeelden in samenhang te bekijken, ontstaat er inzicht in hoe weerbaarheid zich uit op mentaal, sociaal en praktisch niveau – en hoe dat samenhangt met veerkracht. Deze terugkerende casussen vormen geen herhaling, maar een rode draad: ze helpen de lezer om patronen te herkennen – en om te zien wat werkt, en wat niet.

Hoewel in deze publicatie vooral wordt gesproken over weerbaarheid, is het begrip nauw verweven met veerkracht. De termen worden in de praktijk vaak door elkaar gebruikt – ook hier. Toch is er een verschil: *weerbaarheid* richt zich op het voorkomen of beperken van de impact van een crisis, terwijl *veerkracht* verwijst naar het herstelvermogen erna. Beiden zijn nodig om om te kunnen gaan met de onzekerheden van deze tijd.

Tip bij het gebruik van QR-codes

Dit boek bevat meerdere lijsten met QR-codes. Staan er meerdere codes onder elkaar? Dek dan de andere codes tijdelijk af, bijvoorbeeld met een stukje papier of een plakbriefje. Zo voorkom je dat de scanner de verkeerde code leest.

Waarom aandacht voor weerbaarheid?

De onvoorspelbaarheid van vandaag, de voorbereiding van morgen

De ochtend begint zoals altijd. De wekker gaat, je zet koffie, pakt je tas en kijkt nog even op je telefoon. In plaats van het gebruikelijke nieuws over politiek of sport verschijnen er alarmerende berichten. Er is iets gebeurd. Misschien is het een landelijke stroomuitval waardoor treinen niet rijden en digitaal betaalverkeer platligt. Misschien hebben extreme weersomstandigheden geleid tot overvolle ziekenhuizen en lege supermarktschappen. Of misschien is er een cyberaanval op vitale systemen, waardoor communicatie en dienstverlening tot stilstand zijn gekomen. Wat doe je? Wacht je af en hoop je dat het snel wordt opgelost? Of weet je hoe je moet handelen, omdat je voorbereid bent op onverwachte situaties?

We leven in een tijd waarin crises geen uitzondering meer zijn, maar een terugkerend onderdeel van ons dagelijks leven. De vraag is niet of er iets zal gebeuren, maar wanneer. Onze afhankelijkheid van complexe systemen maakt ons kwetsbaar. Dit boek laat zien hoe weerbaarheid – zowel individueel als collectief – het verschil kan maken tussen chaos en controle, tussen paniek en proactief handelen. Weerbaarheid betekent niet leven in angst, maar vertrouwen op je eigen vermogen om met tegenslagen om te gaan. Het is de sleutel tot stabiliteit in een wereld die steeds onvoorspelbaarder wordt.

Een veranderende wereld

De afgelopen jaren hebben laten zien hoe kwetsbaar onze samenleving is. Extreem weer wordt steeds normaler. Overstromingen in Limburg en België (2021), verwoestende bosbranden in Zuid-Europa en hittegolven in Canada tonen aan dat natuurrampen een terugkerend patroon zijn. Energieafhankelijkheid werd pijnlijk duidelijk door de energiecrisis van 2022. De gasprijzen verdrievoudigden, sommige fabrieken werden tijdelijk gesloten en een op de zes huishoudens had moeite met het betalen van energierekeningen. Verder werd economische kwetsbaarheid blootgelegd door pandemieën, inflatie en geopolitieke spanningen.

gen. We leven in een wereld waarin productie en handel afhankelijk zijn van lange, kwetsbare ketens – en wanneer die verstoord raken, voelen we dat direct.

Digitale dreigingen nemen razendsnel toe. Cyberaanvallen op ziekenhuizen, overheidsdiensten en banken tonen aan hoe afhankelijk we zijn geworden van technologie – en hoe snel die afhankelijkheid ons in problemen kan brengen. Geopolitieke instabiliteit is geen ver-van-ons-bed-show meer. Oorlogen, handelsoorlogen en machtsverschuivingen tussen grootmachten zoals de VS, China en Rusland brengen onzekerheid. Wat als bondgenoten verdeeld raken? Wat als handelspartners vijanden worden? Wat als sancties leiden tot tekorten die we dachten nooit meer te hoeven meemaken?

Zal ‘het systeem’, zoals velen verwachten, ons wel zal beschermen tegen deze risico’s. En in veel gevallen is dat wel zo. Maar we moeten ons realiseren dat systemen kunnen falen – en op die momenten is onze eigen voorbereiding en weerbaarheid van groot belang. Dit boek laat zien hoe je je daarop kunt voorbereiden. Niet vanuit angst, maar vanuit realisme. Het gaat om een manier om controle en rust te behouden in onzekere tijden.

Weerbaarheid is geen angst, maar vrijheid

Sommigen zien voorbereiding als iets voor zwartdenkers – mensen die zichzelf ingraven in bunkers en hamsteren alsof de wereld morgen vergaat. Maar in werkelijkheid gaat weerbaarheid niet over angst. Het gaat over vrijheid. Vrijheid betekent dat je keuzes hebt. Wie een noodvoorraad heeft, hoeft zich geen zorgen te maken als de schappen leeg raken. Wie weet hoe hij zonder internet essentiële informatie kan verkrijgen, raakt niet in paniek als digitale netwerken uitvallen. En wie begrijpt hoe crisiscommunicatie werkt, trapt minder snel in desinformatie en blijft kalm wanneer anderen in paniek raken.

Weerbaarheid betekent niet dat we alle crises kunnen voorkomen. Het houdt wél in dat we ons minder laten overrompelen. Dat we weten hoe we moeten reageren. Dat we niet verlamd raken als het onverwachte gebeurt, maar al klaarstaan met een plan.

In dit boek kijken we hoe we als individu, gemeenschap en samenleving weerbaarder kunnen worden.

- We beginnen bij de basis – zelfredzaamheid, mentale weerbaarheid en praktische voorbereiding.
- We verkennen hoe we signalen van crises beter kunnen herkennen en ons kunnen aanpassen aan veranderingen.
- We kijken naar de kracht van collectieve actie en de rol van democratische stabiliteit.
- Tot slot onderzoeken we hoe duurzaamheid niet alleen een milieukwestie is, maar een fundamentele bouwsteen voor weerbaarheid.

De wereld verandert sneller dan ooit. We kunnen afwachten, of we kunnen vooruitdenken en ons voorbereiden. Weerbaarheid is geen angst, maar actie.

Kwetsbare groepen en crisisweerbaarheid

Een van de kernboodschappen van *Samen Weerbaar* is dat weerbaarheid niet alleen een individuele, maar vooral een collectieve verantwoordelijkheid is. Tijdens crises worden verschillen in kwetsbaarheid tussen mensen zichtbaarder. Niet iedereen beschikt over de middelen om zich goed voor te bereiden. Ouderen in slecht geïsoleerde woningen, gezinnen met lage inkomens en mensen met een beperking lopen extra risico, bijvoorbeeld door hittegolven, voedseltekorten of stroomuitval. Toch houden crisisplannen hier vaak onvoldoende rekening mee.

Denk aan ouderen zonder airco tijdens extreme hitte, gezinnen die zich geen noodvoorraad kunnen veroorloven, of mensen met een lichamelijke beperking die bij stroomuitval geen toegang hebben tot essentiële hulpmiddelen. Crisiscommunicatie richt zich meestal op de gemiddelde burger – iemand die mobiel is, digitaal goed geïnformeerd en in staat om zelfstandig noodmaatregelen te treffen.

Crisisbeleid wordt vaak ontworpen met de meest weerbare groepen als uitgangspunt. Rampenoefeningen, evacuatieplannen en crisiscommunicatie sluiten niet altijd aan bij mensen die de meeste ondersteuning nodig hebben. Hierdoor worden kwetsbare groepen in noodsituaties vaak over het hoofd gezien of onvoldoende geholpen. Een echt weerbare samenleving betekent dat niemand wordt buitengesloten.