

JURIDISCHE KENNISGEVING & DISCLAIMER

Dit boek is uitsluitend bedoeld voor civiele voorbereiding, persoonlijke veiligheid en schadebeperking in crisissituaties. Het is geschreven voor burgers en gezinnen en heeft een niet-gewelddadig en humanitair karakter.

Geen operationele handleiding

Dit boek is geen operationele handleiding en vervangt geen professionele instructie, training, medische zorg, juridische bijstand of besluitvorming.

Voorbeelden, vuistregels, checklists en beschreven handelingen zijn illustratief, contextafhankelijk en niet uitputtend.

Geen professioneel advies

De inhoud van dit boek vormt geen medisch, juridisch, psychologisch, veiligheids- of ander professioneel advies.

Medische informatie is algemeen en conservatief van aard en beperkt zich tot stabilisatie en schadebeperking. Situaties die als medische noodsituatie worden aangeduid, vereisen zo spoedig mogelijke opschaling naar professionele zorg, zodra dit mogelijk is.

Geen zorgplicht of aansprakelijkheid

Niets in dit boek schept een zorgplicht, resultaatsverplichting, professionele relatie of aansprakelijkheid van auteur of uitgever jegens de lezer.

Lezers blijven te allen tijde zelf verantwoordelijk voor hun keuzes, beslissingen en handelingen.

Eigen risico en beperking van aansprakelijkheid

Het gebruik van dit boek en de toepassing van de inhoud geschieden volledig op eigen risico.

Voor zover wettelijk toegestaan aanvaarden auteur en uitgever geen aansprakelijkheid voor enige directe of indirecte schade, letsel, verlies, overlijden of andere gevolgen die voortvloeien uit het lezen, interpreteren of toepassen van de inhoud.

Wettelijk kader en autoriteiten

Crisis- en conflictsituaties zijn onvoorspelbaar en wetten, noodmaatregelen en handhaving verschillen per land en situatie.

Lokale wetgeving en instructies van bevoegde autoriteiten hebben altijd voorrang boven de inhoud van dit boek en dienen te allen tijde te worden opgevolgd.

Uitsluitend civiel en niet-gewelddadig gebruik

Dit boek is niet bedoeld voor militair, paramilitair, offensief of gewelddadig gebruik.

Het mag niet worden gebruikt voor geweld, wapengebruik, gevechtshandelingen, sabotage, tactische planning, inlichtingenvergaring of het ontduiken van wet- en regelgeving.

Humanitair kader

De inhoud is opgesteld vanuit het perspectief van burgerbescherming, schadebeperking en internationaal humanitair recht (IHR). Elk gebruik dat hiermee strijdig is, valt buiten de intentie van dit werk.

Geen garantie

Hoewel bij het samenstellen van dit boek de grootst mogelijke zorgvuldigheid is betracht, geven auteur en uitgever geen garanties met betrekking tot veiligheid, uitkomsten of toepasbaarheid in specifieke situaties. Formuleringen zoals “dit kan je leven redden” drukken potentieel nut uit en vormen geen toezegging of resultaatgarantie.

Slotbepaling

Waar lokale wetgeving afwijkt, heeft de wet altijd voorrang. Indien enige bepaling uit deze kennisgeving geheel of gedeeltelijk ongeldig blijkt, blijven de overige bepalingen onverminderd van kracht.

HUMANITAIR & NGO-GEBRUIKSSTATEMENT

Civiel en humanitair doel

Dit boek is expliciet bedoeld voor:

- burgers
- gezinnen
- verzorgers
- humanitaire organisaties
- NGO's en hulpverlenende instanties

en is **niet bedoeld** voor militair, paramilitair, offensief of gewelddadig gebruik.

Ondersteunende doelstellingen

De inhoud ondersteunt:

- burgerbescherming
- de-escalatie
- schadebeperking
- behoud van menselijkheid in crisissituaties

Gebruik door humanitaire organisaties

Humanitaire organisaties en NGO's mogen dit boek gebruiken als:

- educatief materiaal
- trainingsondersteuning voor civiele veiligheid
- naslagwerk voor niet-gewelddadige crisisrespons

Gebruik door derden geschiedt **volledig onder eigen verantwoordelijkheid en zonder enige aansprakelijkheid van auteur of uitgever**.

Juridisch en operationeel kader

Gebruik dient altijd:

- in lijn te zijn met humanitaire kernprincipes
- wettig te zijn binnen het toepasselijke rechtsgebied
- gericht te zijn op bescherming van burgers
- ondergeschikt te zijn aan lokale wetgeving en instructies van bevoegde autoriteiten

Geen militaire of gewapende toepassing

Dit boek mag **niet** worden gebruikt voor:

- militaire operaties
- gewapende training
- tactische of strategische planning
- inlichtingenvergaring
- enige vorm van geweldstoepassing

Gebruik in strijd met deze principes valt **uitdrukkelijk buiten de intentie** van dit werk.

Humanitaire kernprincipes

Dit boek sluit aan bij de fundamentele humanitaire principes van:

- menselijkheid
- neutraliteit
- onpartijdigheid
- onafhankelijkheid

Elke toepassing die deze principes ondermijnt, valt buiten de beoogde context.

Aanpassing aan lokale context

Bij gebruik door NGO's en hulpverleners geldt:

- pas inhoud aan lokale risico's en wetgeving
- combineer met lokale protocollen en expertise
- volg altijd instructies van bevoegde autoriteiten

Distributie

Distributie in humanitaire context is toegestaan zolang:

- de inhoud inhoudelijk intact blijft
- de civiele en niet-gewelddadige aard behouden blijft
- auteursrechten en bronvermelding worden gerespecteerd

Dit statement is bedoeld om misbruik te voorkomen en veilig, humaan gebruik te waarborgen.

Copyright

© 2026 Ethan Moret

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de rechthebbende, behoudens de wettelijk toegestane uitzonderingen.

Dit boek is uitsluitend bedoeld voor civiel, niet-gewelddadig en humanitair gebruik. Gebruik in strijd met wet- en regelgeving of voor militaire, paramilitaire of offensieve doeleinden is uitdrukkelijk niet toegestaan.

Hoewel bij het samenstellen van dit boek de grootst mogelijke zorgvuldigheid is betracht, aanvaarden auteur en uitgever geen aansprakelijkheid voor eventuele schade, letsel of gevolgen die voortvloeien uit het gebruik van de inhoud. Lezers blijven te allen tijde zelf verantwoordelijk voor hun handelen en dienen lokale wetgeving en instructies van bevoegde autoriteiten te volgen.

ISBN: 9789403866505

Hoofdstuk 1 – Hoe gewone mensen overleven in oorlogstijd en andere crisis situaties

Overleven begint in het hoofd

Dit hoofdstuk legt uit hoe overleven voor burgers werkelijk werkt. De meeste mensen sterven niet door een gebrek aan kracht, uitrusting of moed, maar doordat stress hun denkvermogen aantast, waardoor zij op het slechtst mogelijke moment verkeerde beslissingen nemen.

Overleven begint vóór water, voedsel of onderdak. Het begint bij hoe je brein reageert onder dreiging.

1.1 De harde waarheid: overleven gaat niet over dapperheid

Films en sociale media tonen overleven vaak als:

- snelle reacties
- heldhaftige risico's
- altijd 'iets doen'

In echte crisissituaties is dit gevaarlijk en vaak dodelijk.

In werkelijkheid geldt:

- paniek doodt
- snelheid zonder overzicht doodt
- moed zonder beheersing doodt

De meeste burgers die overlijden hoefden niet te vechten, rennen of heldhaftig te handelen. Zij hadden moeten pauzeren, vereenvoudigen en onomkeerbare fouten moeten vermijden.

1.2 Wat stress met je brein doet (en waarom dit geen zwakte is)

Bij gevaar maakt het lichaam stresshormonen aan. Dit veroorzaakt onder andere:

- tunnelvisie
- verstoord tijdsgevoel
- geheugenverlies
- impulsief handelen of bevriezen

Dit gebeurt bij iedereen, ook bij getrainde professionals.

Belangrijk: dit is biologie, geen karakterfout. Overleven betekent niet dat je geen angst voelt, maar dat je beslissingen vertraagt zodat je veilig blijft.

Punt zonder terugkeer – negeer dit niet

Mensen overlijden wanneer zij:

- beslissingen forceren 'omdat het urgent voelt'
- de luidste of zelfverzekerde persoon volgen
- handelen zonder informatie te verifiëren
- gezinnen splitsen zonder herenigingsplan

Zodra dit gebeurt, is er vaak geen tweede kans.

1.3 De eerste regel van civiel overleven

Als je niet bloedt, stikt of direct wordt bedreigd, is de veiligste actie meestal: kort wachten en nadenken.

Wachten:

- vermindert fouten
- geeft betere informatie
- voorkomt paniek gedreven beweging

Wachten is een actieve keuze, geen passiviteit.

1.4 De 90-seconden-overlevingspauze

Bij plots gevaar:

- stop 90 seconden
- haal 5 rustige ademhalingen
- 4 seconden in, 6 seconden uit
- stel jezelf de vraag: wat gebeurt er als ik 10 minuten niets doe?

Als wachten het risico niet duidelijk vergroot, is wachten veiliger.

1.5 Het SAFE-beslissingsfilter

Voor elke grote beslissing:

S – Veiligheid: vermindert dit blootstelling aan vuur, instorting, geweld of massa's?

A – Autoriteit: is dit legaal en gebaseerd op geverifieerde instructies?

F – Feitelijke uitvoerbaarheid: kan dit huishouden dit werkelijk aan?

E – Exit: kunnen we stoppen of terug als het slechter wordt?

Als één antwoord 'nee' is, handel niet.

1.6 Overleven is een huishoudelijke activiteit

Huishoudens falen wanneer:

- iedereen zelfstandig beslist
- de meest angstige persoon de leiding neemt
- kinderen geen toezicht hebben
- niemand middelen of tijd bijhoudt

Minimale rollen:

- beslisleider
- zorgleider
- middelenbewaker

Rollen voorkomen chaos. Chaos doodt.

Kerninzichten

- overleven begint met denken
- angst verandert het brein
- kort wachten redt levens
- eenvoudige beslisregels zijn beter dan instinct
- huishoudens overleven samen

Als dit hoofdstuk faalt

- niemand oefent pauzeren
- beslissingen zijn emotioneel
- plannen bestaan alleen in theorie

Hoofdstuk 2 – Blijven of Gaan

Wanneer schuilen levens redt en verplaatsen dodelijk is

Dit kan je leven redden als:

- je twijfelt of je moet vertrekken of blijven
- anderen om je heen vluchten en je onder druk zetten om mee te gaan
- informatie verwarrend, emotioneel of tegenstrijdig is

De meeste burgerslachtoffers tijdens oorlog en grootschalige crises vallen **tijdens verplaatsing**, niet terwijl mensen op hun plek blijven. Dit hoofdstuk leert je wanneer **niet** bewegen de veiligste keuze is.

Doel van dit hoofdstuk

Dit hoofdstuk helpt je één van de gevaarlijkste vragen in een crisis te beantwoorden:

Moeten we blijven, of moeten we gaan?

Er is geen heldhaftig antwoord.

Er is alleen een **veiliger** antwoord voor jouw specifieke situatie.

2.1 De gevaarlijke mythe: “Bewegen is altijd veiliger”

Veel mensen geloven:

- blijven is passief
- beweging staat gelijk aan veiligheid
- als anderen vertrekken, moeten wij ook weg

Dit idee kost burgerlevens.

Bewegen stelt je bloot aan:

- brand en instortende gebouwen
- controleposten en misverstanden
- menigten, paniek en verdrukking
- scheiding van gezinsleden

Een bekende, intacte schuilplaats is vaak aanzienlijk veiliger dan onbekende risico's.

Punt zonder terugkeer – lees dit aandachtig

Zodra je vertrekt: