Het is onze gezamenlijke en individuele verantwoordelijkheid de mondiale familie te beschermen en te koesteren, haar zwakkere leden te ondersteunen en zorg te dragen voor het milieu waarin we allen leven.

Dalai Lama

Ouderdom is niet het avondrood van het bestaan, maar de dageraad der wijsheid

Joseph Murphy

Zoek het voorlopig zelf maar uit

Handboek zelfredzaamheid en weerbaarheid

Inhoudsopgave

Inleiding 11

Hoofdstuk 1 17

Algemene voorbereiding op extreme situaties 19

Voorkomen, omgaan en oplossen van problemen 27

- Geen stroom 31
- Geen water 35
- Geen gas 39
- Geen internet en telefoon 41
- Brand en koolmonoxide 44
- Overstroming 52

Inbrekers, overvallers, plunderaars 57

Je inkomen valt plotseling drastisch terug 69

Hoofdstuk 2 75

Weerbaarheid 75

Mentale, emotionele, sociale, fysieke en digitale weerbaarheid

Hoofdstuk 3 87

Overleven in de vrije natuur 87

Onderdak, beschutting 95

Vuur maken 98

Gezondheid en hygiëne 101

Water zoeken en zuiveren 103

Oriënteren 106

Voedsel zoeken 109

Eetbare planten en dieren

Algemene tips voor het leven in de natuur 133

Literatuurlijst 140

Inleiding

De eerste dagen en weken in een noodsituatie goed doorkomen, stress en paniek voorkomen en aanzetten tot onmiddellijke actie, dat is de intentie van dit boek.

Onlangs hoorde ik, tijdens een bijeenkomst georganiseerd door de gemeente en onze wijk, dat we het de eerst dagen van een ingrijpende calamiteit, het helaas zelf maar uit moeten zoeken.

Het wordt steeds duidelijker, dat we, in de eerste fase van extreme situaties, niet mogen vertrouwen op de hulp van allerlei instanties. De overheden zijn wel van goede wil, maar hebben simpelweg niet de capaciteit en wendbaarheid om op alle mogelijke scenario's snel en adequaat te reageren. Ze hebben enkele dagen nodig om zich te herpakken en te organiseren.

Omdat het ons de afgelopen decennia voor de wind ging, zijn we in het diepe pluche verzonken en zelfs met een span paarden nauwelijks vlot te trekken. Maar nu is het blad omgedraaid en is het de hoogste tijd om stevig te investeren in onze cultuur, zelfredzaamheid en weerbaarheid.

Laten we niet gaan mauwen maar als de sodemieter tot actie overgaan. Ben je ondanks alle informatie en aansporingen nog steeds niet voorbereid op een calamiteit, dan is nu de hoogste tijd om die eerste stap te zetten.

Gezien de situatie in de wereld, kan ons rustige, luxe leventje plotseling een totaal andere wending nemen. Er is moed voor nodig om dit onder ogen te zien. Blijf in extreme situaties stevig aan het roer om te voorkomen, dat je speelbal van de omstandigheden wordt. Ga uitdagingen met zelfvertrouwen aan en werk samen met je buren en je wijk.

Hoe kun je met een minimum aan materiaal, geld en inspanning in alle mogelijke situaties in je behoeften voorzien? Het is een gave om met weinig tevreden en gelukkig te zijn. Dit is goed voor onze aarde, gezondheid en portemonnee. Soms creëren tegenslagen onvermoede mogelijkheden, maar dat wil niet

zeggen, dat we als een blind paard de onzekere toekomst in moeten stappen.

Wat doen we bij langdurige stroomuitval, geen internet, er geen water meer uit de kraan komt, de winkels gesloten blijven, ons inkomen halveert, de gastoevoer stopt, er een overvaller of plunderaar in huis is, brand uitbreekt et cetera? Allemaal zaken die in dit praktijkboek aan de orde komen.

Hoe is het met onze weerbaarheid? Komen we wel voldoende op voor onze wensen, grenzen en behoeften en houden we voldoende rekening met de wensen en grenzen van anderen? Kunnen we veerkrachtig reageren op extreme situaties en hoe zit het met onze digitale weerbaarheid?

Het geeft een bijzonder goed gevoel als je, tenminste voor een deel, kunt leven van wat de natuur ons biedt. Bovendien is het leuk, sterkt het ons zelfvertrouwen en stimuleert het onze creativiteit. Uit ervaring weet ik, dat overleven in de vrije natuur met minimale hulpmiddelen moeilijk is, maar door goed samen te werken en te oefenen, is het goed te doen. In hoofdstuk drie gaan we hier nader op in. Ik realiseer me, dat we niet met achttien miljoen mensen van de Nederlandse wilde natuur kunnen leven, we zouden ons landje snel kaalplukken. Ik zie

het dan ook als een gezonde aanvulling op ons standaard menu.

Voor deze praktische handleiding, heb ik naast literatuur, geput uit eigen ervaringen, opgedaan tijdens survivals, trainingen zelfverdediging, mijn werk als crisismanager en avontuurlijke verre reizen, die ik voor mijn werk mocht maken. In het gezin waar ik, als zesde van veertien kinderen, opgroeide, stond eenvoudig/spartaans leven en verblijven in de vrije natuur op nummer een en twee.

Met een slechte conditie en beroerde mentale instelling kom je er niet. Gezond leven, optimisme, gevoel voor humor, relativeringsvermogen, samenwerken en creativiteit dragen sterk bij om tegenslagen het hoofd te bieden.

Noodzaak is de moeder van vindingrijkheid

Om complexe constructies als ‘hem/haar’ en ‘hij/zij’ te voorkomen is voor de leesbaarheid van dit boek gekozen voor de mannelijke persoonsvorm.

Hopelijk kun je de ideeën uit dit boek vertalen naar jouw unieke situatie en inspireert het je om onmiddellijk in actie te komen.

Veel leesplezier