

Preppen
Zelfredzaamheid



BASISDOCUMENT V1
FEBRUARI 2022
KATHLEEN VAN HEUVERSWYN

Inhoud

Inleiding	4
Wat en waarom	4
Focus van de basishandleiding: preppen/zelfredzaamheid	4
Het belang van voorbereiding	7
I. Energie.....	9
Ideaal 1 (omwille van de capaciteit): zonnepanelen en batterijen en backup systeem	9
Ideaal 2 (omwille van de capaciteit): een stroom- of noodgenerator	11
Solar Powerbanks voor klein elektro	12
Alternatieve verlichting.....	13
Alternatieven om te koken	16
Alternatieven voor koelkast en diepvries	21
II. Verwarming.....	26
III. Water	27
Kwalitatief water.....	27
Autonome watervoorziening.....	29
Alternatief toilet	31
Alternatieve douche	31
IV. Voedselvoorziening.....	32
Voedselvoorraad	32
Eigen kweek.....	33
Het hele jaar door rechtstreeks uit de natuur.....	35
V. Verzorging/persoonlijke hygiëne	36
Medicatie.....	36
Voedingssupplementen: vitamines en mineralen	36
Persoonlijke hygiëne	36
Mentale en psychologische gezondheid.....	37
VI. Geld en ruilmiddelen	39
VII. Diverse.....	41
Waar spullen aankopen?	41
Transport.....	41
Communicatie	41
VIII. GOBAG.....	43
GOBAG generieke checklist voor minimum 5 dagen.....	44
Bedenking tot slot.....	47

Lijst van afbeeldingen

Figuur 1	Visuele voorstelling YouPower Off grid diagram	10
Figuur 2	Een windboom	10
Figuur 3	Voorbeeld draagbare generatoren	11
Figuur 4	Voorbeeld noodgenerator	12
Figuur 5	Voorbeeld van een kleine Solar Powerbank	12
Figuur 6	Intelligente oplader voor batterijen met usb aansluiting	13
Figuur 7	Resultaten op zoekterm 'camping powerbank'	13
Figuur 8	Luci Color Essence opblaasbare, op zonne-energie oplaadbare lamp	14
Figuur 9	Slingers op zonne-energie	14
Figuur 10	Tafellamp op zonne-energie	14
Figuur 11	Fat Boy oplaadbare lampen	14
Figuur 12	Herlaadbare hoofdlamp	15
Figuur 13	Hoofdlamp op batterijen	15
Figuur 14	Diverse modellen olielampen	15
Figuur 15	Koken in een Dutch oven (zoekterm)	16
Figuur 16	De echte rocket stove in staal (zoekterm rocket stove)	17
Figuur 17	Rocket Stove met bakstenen	17
Figuur 18	Rocket Stove met cementblokken	18
Figuur 19	Een rocket stove maken uit een houtblok	18
Figuur 20	Mini gasfornuis (campinggerief)	18
Figuur 21	Camping kookstel op gas	18
Figuur 22	Wegwerpbarbecue	19
Figuur 23	Zelf een tafelgrill maken	19
Figuur 24	Indoorkachel met een kookplaat	19
Figuur 25	Indoorhoutkachel met oven	19
Figuur 26	Moderne 'Leuvense stoven' (indoor)	20
Figuur 27	Buitenhaard met oven	20
Figuur 28	De hooimand, hooimadam, hooikist	20
Figuur 29	Weckpotten	21
Figuur 30	Inmaakpotten	21
Figuur 31	Drogen van paprika's en vis	22
Figuur 32	Stappen vriesdrogen	22
Figuur 33	Keulse potten om te pekelen	23
Figuur 34	Fermentatiepotten	23
Figuur 35	de bloempotkoelkast	24
Figuur 36	The Groundfridge	24
Figuur 37	Principe van de groundfridge	25
Figuur 38	Waterfiltersysteem om regenwater te filteren tot drinkbaar water	28
Figuur 39	Aqualine waterfiltersysteem	28
Figuur 40	Strips om de kwaliteit van drinkwater te controleren	29
Figuur 41	Gietijzeren handpomp	29
Figuur 42	Diverse kleine filters op noodzaken.nl	30
Figuur 43	Outdoor composttoilet	31
Figuur 44	Indoor droogtoilet	31
Figuur 45	Solar Douchezak	31
Figuur 46	CSA-hoeves in Vlaanderen	34
Figuur 47	Handige gids over eetbare wilde planten	35
Figuur 48	Voorbeelden noodradio's	42
Figuur 49	Voorbeeld GOBAG	43

Inleiding

Wat en waarom

Preppen? Survival? Bushcraft? Zelfredzaamheid?

Verskillende begrippen die min of meer dezelfde betekenis hebben; ze verschillen voornamelijk omdat ze andere situaties op het oog hebben.

Het is nuttig om te weten wat het betekent voor wie op zoek gaat naar meer informatie (juiste zoekterm ingeven).

<u>Preppen</u>	<p>Is afkomstig van Preparation (FR/EN), voorbereid zijn. Niet iedereen geeft er dezelfde invulling aan. In dit document betekent het voorbereid zijn op een noodsituatie thuis.</p> <p>Mogelijke scenario's zijn:</p> <ul style="list-style-type: none">- Hoog water of overstromingen: waardoor er bv. geen verkeer mogelijk is, winkels gesloten zijn, ...- Chemisch ongeval, radioactieve straling: de overheid vraagt om ramen en deuren te sluiten en binnen te blijven;- Ijsregen of andere extreme weersomstandigheden, evt. in combinatie met een black out (het elektriciteitsnet valt uit);- Langdurige droogte, watertekorten, probleem met de waterbevoorrading;- Lockdowns in combinatie met sociale onrust of stakingen,... waardoor er problemen zijn met de voedselbevoorrading;- Een cyberaanval op kritieke infrastructuur zoals energie- en watervoorziening;- Een financiële crisis waardoor mensen gaan hamsteren;- ...
<u>Survival</u>	<p>Betekent overleven, meestal verwijst het naar extreme situaties waarbij men met weinig of niks moet voorzien in basisbehoeften zoals water, voedsel, warmte, ...</p> <p>Een survival situatie kan zich bv. voordoen als men onderweg is en om een of andere reden niet terug thuis geraakt, in combinatie met het wegvallen van basisvoorzieningen van de overheid (communicatie, energie, water, ...)</p>
<u>Bushcraft</u>	<p>Is een verzamelnaam voor vaardigheden die nodig zijn om in de natuur te verblijven, te (over)leven. Survival verwijst naar een situatie waarin men zo snel mogelijk terug naar de bewoonde wereld wil terugkeren <=> Bushcrafters kiezen er bewust voor om een tijdje ver van de bewoonde wereld, in harmonie met de natuur te leven.</p> <p>Zoals in de VRT reeks 'Saar in het bos' (nog te zien op VRT Nu)</p>
<u>Zelfredzaamheid</u>	<p>Betekent het vermogen om voor zichzelf te zorgen en zo weinig mogelijk afhankelijk te zijn van anderen, van het systeem.</p> <p>In het Engels komen Resilience en Off grid het best in de buurt.</p>

Focus van de basishandleiding: preppen/zelfredzaamheid

In dit document ligt de focus op 1) basisvoorzieningen voor noodsituaties = preppen, voorbereid zijn om een korte termijn te overbruggen, die liefst 2) tezelfdertijd op lange termijn zorgen voor minder afhankelijkheid van het systeem = zelfredzaamheid.

Eén specifiek lijstje is bruikbaar voor Survival/Bushcraft: de GOBAG, een ‘rugzak’ met de basisbenodigdheden om enkele dagen te overleven.

Wat en hoe

Zes basisbehoeften komen aan bod:

- Energie/elektriciteit
- Verwarming/warmte
- Water
- Voedsel
- Verzorging/persoonlijke hygiëne
- Geld/ruilmiddelen

Iedere rubriek geeft basistips ter inspiratie.

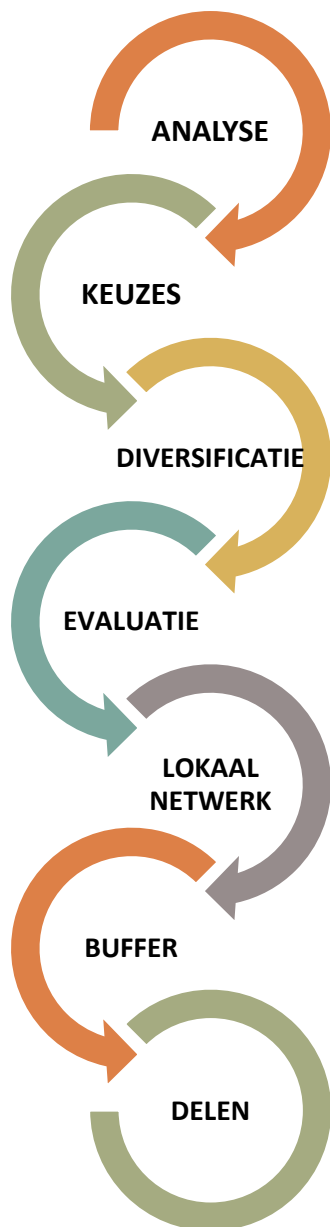
Dit is geen compleet draaiboek.
Dit is enkel een inspiratiedocument om zelf na te denken in functie van de eigen situatie.

Vorbereiding op maat vraagt immers ... wat voorbereiding. Een kant en klaar lijstje is niet realistisch omdat ieders situatie verschillend is. Verschillen om mee rekening te houden zijn o.m.:

- Wonen op het platteland of in de stad;
- Wonen in een huis of appartement, al dan niet met terras;
- Eigenaar van de woonst of huurder;
- Single, koppel, gezin met (jonge) kinderen, senioren;
- Eigen auto of niet;
- ...
- Goeie burens of niet*
- Familie en vrienden in de buurt of niet*

* je hoeft de hele voorbereiding niet noodzakelijk helemaal alleen te doen. Voor alle zaken waarvoor de mogelijkheden beperkt zijn (als huurder, van een appartement, beperkte mobiliteit, afstand tot winkels,...) is het nuttig om samen met burens, vrienden of familie voor basisvoorzieningen te zorgen om er zeker van te zijn dat alles *samen* kan afgedekt worden.

7 Gouden regels



1. **ANALYSEER** je vertrekpunt: breng zowel noden als capaciteit in kaart en bepaal vanuit de vergelijking waar er tekorten zijn.
2. Maak **KEUZES** vooraleer je iets onderneemt: stel prioriteiten.
3. **DIVERSIFIEER** in de oplossing, zorg ervoor dat je niet weer afhankelijk wordt van slechts één alternatief.
4. **EVALUEER**: wat kan je zelf (budget, kennis, situatie, ...) en wat niet – waarvoor je kan/moet samenwerken met anderen.
5. Creëer een eigen **LOKAAL NETWERK** van mensen die aanvullende kennis en middelen hebben. Bij voorkeur lokaal om niet alleen bij de voorbereiding maar ook tijdens een noodsituatie op elkaar te kunnen rekenen.
6. Zorg waar mogelijk voor een efficiënte **BUFFER**, niet teveel, niet te weinig.
7. **DEEL** kennis en ervaring met anderen, binnen én buiten je eigen netwerk. Dit zijn de mensen op wie je zal kunnen rekenen als er zich onverwachts een noodsituatie voordoet.

6

Mogelijke noodscenario's

Op welke scenario's, die een noodsituatie zouden kunnen creëren, moeten we bedacht zijn? Uit de vele mogelijke doemscenario's, zijn de volgende redelijk plausibel:

- Black out scenario: het [elektriciteitsnet valt uit](#)
- Een cyberaanval op kritieke infrastructures: elektriciteitsnet, waterdistributie, waterzuivering, enz.
- Problemen met de logistieke keten: havens geblokkeerd, vliegverkeer valt stil, transport gelimiteerd door hoge benzineprijzen, blokkades,
- Chemisch of nucleair ongeval
- Grootschalige overstromingen
- Noodweer: hevig onweer met schade, windhozen, orkanen,

- ...

In dit document worden er niet scenario-gebaseerd alternatieve mogelijkheden aangereikt. Het is een algemene inspiratielijst die voor elke noodsituatie kan dienen. Specifieke maatregelen per type ongeval zullen door de overheid bekend gemaakt worden wanneer er zich iets voordoet met grote maatschappelijke impact: zoals binnenblijven, ramen en deuren dicht houden bij een chemisch ongeval, evacuatie in geval van overstromingen of noodweer, enz.

Hoe bepalen wat er nodig is

De voorbeeldlijstjes per rubriek hierna geven een aantal alternatieve mogelijkheden en vooral budgetvriendelijke **combinaties** om zo comfortabel mogelijk een tijdelijke of langer durende noodsituatie te overbruggen.

Voor elk item is het nuttig om zelf op te lijsten wat er essentieel is en welke capaciteit daarvoor nodig is:

- Elektriciteit/energie: essentieel in de winter is een alternatief voor verwarming aangedreven door elektriciteit. Zorgen voor verlichting en alternatieve mogelijkheden om te koken zijn eenvoudiger en ook niet levensbedreigend indien er geen oplossing is. Wassen, drogen, PC, TV, ... zijn in noodsituaties niet essentieel. Met het oog op zelfredzaamheid kan het wel nuttig zijn om hiervoor naar duurzame energiezuinige alternatieven te zoeken.
- Water: essentieel is water om te drinken. In tweede instantie om te koken, voor dagelijkse hygiëne, ...
- Voedsel: essentieel is om energierijk voedsel op voorraad te hebben, voor emotioneel comfort is het aan te raden om ook lekkere dingen (die vaak lang bewaren) in huis te hebben.
- Verzorging: essentieel zijn medicatie, vitaminen en mineralen, basisproducten voor persoonlijke hygiëne.
- Geld/ruilmiddelen: essentieel is middelen voorhanden hebben om te betalen of om te ruilen als betaalmiddel om een korte tot middellange (dagen, weken) termijn te kunnen overbruggen.

7

Het belang van voorbereiding

Voorbereiden zorgt ervoor dat je een korte of middellange periode **zo comfortabel mogelijk** kan overbruggen. Een noodsituatie waarbij **basisvoorzieningen** wegvallen is een stressvolle situatie, ook voor wie er zich aan verwachtte. De impact van een noodsituatie is nooit helemaal in te schatten. Hoe onafhankelijker men in eigen basisvoorzieningen kan voorzien, hoe groter het comfort, hoe minder stress.

Voorbereiding zorgt er bovendien voor dat men meer **zelfvertrouwen** heeft om de situatie aan te kunnen. Een niet te onderschatten voordeel om het hoofd koel te houden en indien nodig beslissingen te kunnen nemen zonder paniek.

Gebruikte bronnen

De informatie in dit document is gebaseerd op eigen kennis en ervaring (+20j. civiele veiligheid, noodplanning), en diverse internetbronnen, die via hyperlinks in het document opgenomen zijn voor wie zelf meer informatie wil opzoeken.

Er zijn tal van foto's en illustraties opgenomen om visueel weer te geven wat mogelijke alternatieven zijn. Die foto's en links komen vaak van commerciële websites, zoals Bol.com, Decathlon, e.d. of leveranciers van alternatieve systemen. Het is geenszins de bedoeling om voor hen gratis publiciteit te maken, er is ook geen enkele firma of organisatie die dit document gesponsord heeft. De foto's en bronnen zijn een persoonlijke selectie met de bedoeling om inspiratie aan te bieden.

Voor alle aankopen geldt dat de meest duurzame benadering is om bij kleine en lokale handelaars aan te kopen. Dat zijn de handelaars die ook door crisissituaties bedreigd zijn omdat multinationals en globalistische spelers vaak van een crisis profiteren om hen uit de markt te duwen.

In een algemeen basisdocument zou het evenwel te complex en teveel informatie zijn om regionale en lokale verkooppunten op te nemen.

Gebruik daarom dit document ter inspiratie, ga dan liefst op zoek naar lokale verkooppunten en leveranciers. Zij zullen ook in een crisissituatie bereikbaar blijven en kunnen ook blijvend instaan voor tips en adviezen.

I. Energie

Persoonlijke vragen:

- Wat wil ik dat er minimaal blijft functioneren als het net uitvalt? En welke capaciteit heb ik daarvoor nodig?
 - o Verwarming
 - o Diepvries
 - o Frigo
 - o Fornuis
 - o Ventilatiesysteem
 - o Verlichting
 - o Elektrisch sluitende poorten of deuren
 - o ...
- Wat zijn mijn mogelijkheden? (Verschillend naargelang een huis of een appartement, eigenaar of huurder)
- Wat is mijn budget?

Hierna volgen verschillende alternatieve mogelijkheden.

Ideaal 1 (omwille van de capaciteit): zonnepanelen en batterijen en backup systeem

9

Om minder afhankelijk te zijn van de energieprijzen in een ‘slim systeem’ (slimme meter in combinatie met verschillend tarief naargelang het moment van de dag), bieden zonnepanelen in combinatie met batterijen een oplossing. De batterij kan worden opgeladen met zonne-energie, wat een besparing is op de dure energie van het net. Als de batterij wordt bijgeladen tot ze vol is met energie van het net tijdens ‘daluren’, kan er op ‘dure momenten’ tijdens de dag kan er van de batterij worden opgenomen. Een basisinstallatie vereist zonnepanelen, een omvormer en minstens 1 batterij.

Om onafhankelijk van het net te kunnen beschikken over energie is er extra nog een back up systeem nodig. Dat wordt actief van zodra het net uitvalt, schakelt automatisch over op het back up systeem en schakelt automatisch terug naar het net van zodra dat terug werkt.

Dit is een hybride systeem dat switcht tussen aansluiting op het net en aansluiting op een back up systeem.

Er bestaan ook volledig off grid¹ systemen, die voornamelijk ontwikkeld zijn voor streken waar er geen elektriciteitsaansluiting mogelijk is. Die zijn nog altijd heel duur.

Aandachtspunten:

- o Geschikte omvormer nodig
- o De off grid capaciteit zal in de winter beperkter zijn omdat batterijen in eerste instantie opladen via de zonnepanelen.
- o Dit systeem is heel geschikt als er een afschakelplan² wordt toegepast omdat de batterij dan telkens kan bijgeladen worden. Voorwaarde is wel dat de batterij(en) zo is

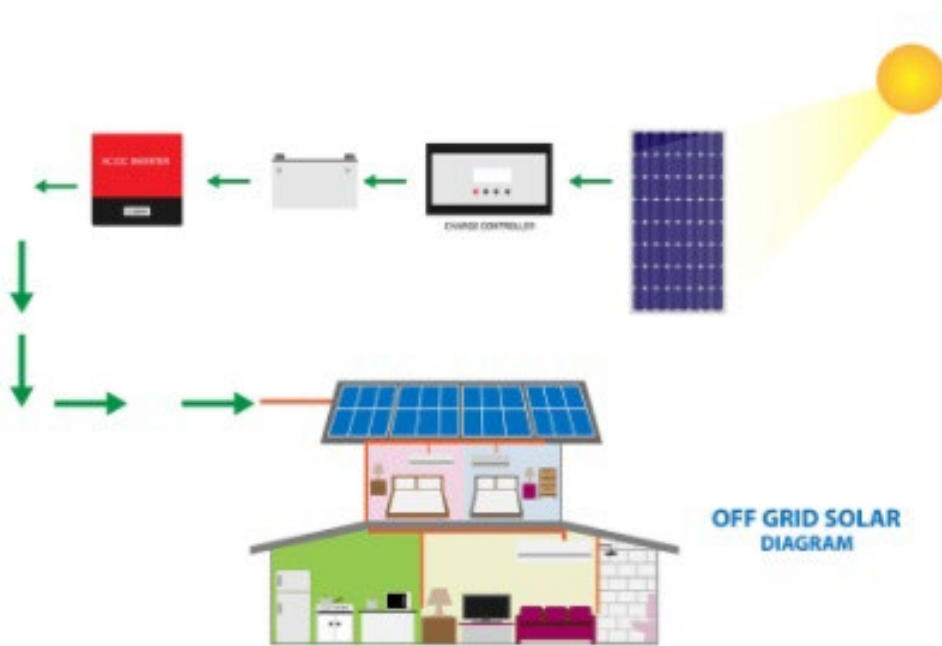
¹ [Off grid](#) verwijst naar een systeem dat volledig onafhankelijk werkt en niet met het net verbonden is. Hybride systemen worden ook soms semi-off grid genoemd.

² Info van Fluvius over het afschakelplan, wat het is, hoe het werkt: [Veelgestelde vragen over energieschaarste | Fluvius](#)

ingesteld dat ze zowel op het net als op zonnepalen oplaadt, hetgeen niet standaard het geval is.

Een afschakelplan is het plan waarbij op sommige plaatsen³ de elektriciteitsvoorziening een paar uur per dag wegvalt om te verzekeren dat iedereen dagelijks van elektriciteit kan voorzien worden. Het afschakelplan wordt geactiveerd in geval van schaarste, niet bij een black out. Bij een black out scenario valt het hele net uit, wat bv. mogelijk is door een technische storing, cyberaanval, sabotage, e.d.

Betrouwbare leverancier van hybride en off grid toepassingen: [YouPower](#).



10

Figuur 1 Visuele voorstelling YouPower Off grid diagram

Voor een full off grid systeem dien je met een budget van +/- 10 000€ rekening te houden.

Als alternatief voor zonnepanelen, kan ook een windboom geïnstalleerd worden (kostprijs vanaf 3000€)⁴.



Figuur 2 Een windboom

³ Hier kan je opzoeken of jouw straat bij schaarste al dan niet wordt afgeschakeld: [Afschakelplan | Fluvius](#)

⁴ Meer info over [windbomen](#).

Ideaal 2 (omwille van de capaciteit): een stroom- of noodgenerator

Voor wie geen zonnepanelen heeft of geen structurele investeringen kan doen (bv. als huurder), kan een generator een alternatief zijn. Als huurder zal soms wel de toestemming van de eigenaar vereist zijn, als het nodig is om aanpassingen te doen aan de bestaande bekabeling en in geval van koppeling aan het bestaande verdeelbord (dit is vooral zo voor een noodgenerator).

Aandachtspunten:

- Het type en de capaciteit zijn afhankelijk van de brandstof,
- Mogelijk op benzine, diesel of gas⁵
- Ideaal voor wie nog een mazout- of gastank heeft, beperkte capaciteit voor wie afhankelijk is van brandstof halen aan de pomp (want als het net uitvalt, valt de toelevering stil, is het een kwestie van een paar dagen vooraleer lokale tankstations of leveranciers zelf zonder voorraad zitten).
- De capaciteit varieert van enkele uren tot enkele dagen
- Een stroomagregaat moet buiten geplaatst worden o.w.v. de uitlaatgassen
- Meer info op: [Kan ik met een generator stroomuitval opvangen? – Energids](#)

Gewone generator of stroomgroep	Noodgenerator
<ul style="list-style-type: none">▪ werkt gewoonlijk op benzine of diesel▪ moet handmatig opgestart worden▪ heeft een beperkt vermogen▪ heeft enkele stekkers om 1 of meerdere apparaten aan te koppelen▪ kleine varianten zijn beschikbaar vanaf 500€	<ul style="list-style-type: none">▪ werkt op diesel▪ schakelt automatisch aan als het net uitvalt▪ schakelt automatisch uit als er opnieuw elektriciteit is via het net▪ groter vermogen▪ prijs varieert in functie van het vermogen▪ moet gekeurd worden omwille van de koppeling aan het verdeelbord

Tabel 1 Vergelijking gewone generator of stroomgroep - noodgenerator



Figuur 3 Voorbeeld draagbare generatoren

⁵ Meer info: [Praktijkgids Noodstroom thuis](#) (commerciële gids)



Figuur 4 Voorbeeld noodgenerator

Solar Powerbanks voor klein elektro

Er bestaan kleine en grote powerbanks om toestellen op te laden. Ze zijn te vinden bij AS Adventure, Decathlon, Bol.com, winkels met kampeer- en outdoorspullen, ... ook soms als actie bij Action (niet altijd in de rekken, soms enkel aan de kassa).

Kleine powerbanks⁶ laden op op zonne-energie: bv. om een gsm, ipad, oplaadbare lampjes, batterijen, e.d. op te laden.

Naargelang het type (en de prijs) hebben ze meerdere usb poorten, een zaklamp, kompas, SOS-sigitaal, ...

12

Figuur 5 Voorbeeld van een kleine Solar Powerbank

↑ Voorbeeld kleine Powerbank op bol.com te koop aan 49€ (regelmatig in reclame)

Om batterijen op te laden is er een tussenstuk nodig om rechtstreeks aan te sluiten op de usb poort van de oplader (ipv aansluiting op een stopcontact) ↓

⁶ Meer info: [top 10 Outdoor powerbanks](#); [De beste powerbanks van 2022](#)



Figuur 6 Intelligente oplader voor batterijen met usb aansluiting

Een intelligente oplader is verkrijgbaar vanaf 15€.

Grotere powerbanks zijn te vinden bij kampeergerei, op zonne-energie en/of oplaadbaar (handig als het schakelplan geactiveerd wordt)⁷.



13

Figuur 7 Resultaten op zoekterm 'camping powerbank'

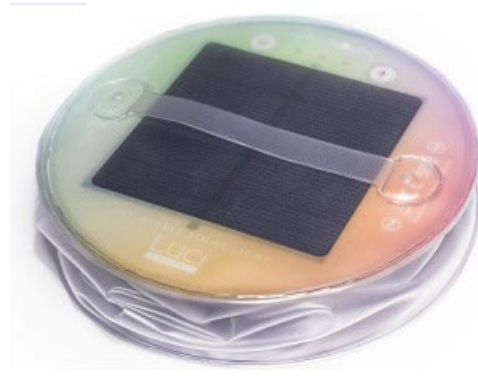
Alternatieve verlichting

Alternatieve verlichting kan op zonne-energie, op batterijen, met een petroleumlamp of kaarsen. Als die ook op zonne-energie herlaadbaar zijn (zie hiervoor, de [intelligente oplader](#) in combinatie met een [mini Solar Powerbank](#)), zijn beide opties even milieuvriendelijk en duurzaam.

- Verlichting: lampjes kopen op zonne-energie die overdag kunnen opladen, overal te vinden (Brico, Carrefour, ...): van kleine, losstaande lampjes, leeslampen tot slingers die een hele ruimte kunnen verlichten – overdag opladen, 's avonds binnenhalen

⁷ [bol.com | Zoekresultaten voor 'powerbank'](#)

Voorbeelden:



Figuur 8 Luci Color Essence opblaasbare, op zonne-energie oplaadbare lamp⁸

Deze lampjes zijn speciaal ontwikkeld voor derdewereldlanden of gebieden die getroffen zijn door een natuurramp.



Figuur 9 Slingers op zonne-energie

Slingers op zonne-energie kan je overdag opladen, 's avonds kan je er een hele kamer mee verlichten.

In de winter zal er onvoldoende zon en licht zijn voor oplaadbare lampen. Best dus aanvullen met lampjes op batterijen of op elektriciteit oplaadbare lampen (bij activering van het schakelplan).



Figuur 10 Tafellamp op zonne-energie¹¹



Figuur 11 Fat Boy oplaadbare lampen¹²

⁸ 29,95€ bij bol.com of Greenjump.nl

⁹ 21,95€ bij bol.com

¹⁰ 29,99€ bij bol.com

¹¹ 23,99€ bij bol.com

¹² 69€ bij bol.com voor de petit lamp (16 x 6 x 25)

Kies niet alleen voor functionele noodvoorzieningen.

Doe jezelf ook plezier met mooie of leuke dingen om het comfort te verhogen.

bv. voor de fat boy lampjes kan je kiezen uit een hele selectie lampenkapjes



- Hoofdlamp¹³: te vinden in sport- en outdoorwinkels, bij Bol.com, AS Adventure, Decathlon, ... Hiervoor is een voorraad batterijen nodig, gewone of herlaadbare (zie intelligente oplader hiervoor).



Figuur 12 Herlaadbare hoofdlamp¹⁴



Figuur 13 Hoofdlamp op batterijen¹⁵

- Petroleum of olielampen werken op benzine, zuivere petroleum of lampolie. Naast de bekende bootlamp, bestaan er modellen in alle kleuren en maten (en prijzen).



Figuur 14 Diverse modellen olielampen

Niks in huis om te verlichten als het net uitvalt? Met eenvoudige keukenspullen kan je toch snel iets maken, bv. met een halve [sinaasappel](#).

¹³ [Trekking hoofdlampen](#) bij Decathlon

¹⁴ 12€ bij [Decathlon](#)

¹⁵ 8€ bij [Decathlon](#)

Alternatieven om te koken

Er bestaan meerdere alternatieven om te koken zonder elektriciteit. De meest makkelijkste alternatieven zijn outdoor, op basis van een open vuur. Indoor kunnen sommige van die alternatieven ook, op voorwaarde dat er een schoorsteen is. Voor wie geen tuin of terras heeft en enkel indoor kan koken zijn er twee opties: een gasvuurtje of een kachel met een kookplaat.

Een open haard is ook een alternatief, om te koken én om te verwarmen, maar helaas niet meer zo vaak aanwezig in de meeste huizen o.w.v. de klimaatmaatregelen.

Outdoor

- Barbecue – een echte of wegwerp bbq
- (lage) vuurkorf of ‘kampvuur’ met een rooster, of koken in een ‘Dutch oven’
- een rocket stove: in staal, met bakstenen of met cementblokken, ...
- bushcraft koken: houten rocket stove

Voorbeelden:



Starten met Dutch Ovens - Royaal Recepten
www.royaalrecepten.nl



Dutch Oven: koken en bakken, maar dan net e...
www.allinmam.com



Starten met Dutch Ovens - Royaal Recepten
royaalrecepten.nl



Temperatuur regelen in een Dutch Oven |...
www.pinterest.com



De 6 lekkerste 't...
www.pinterest.com



BBQ-helden



Wat is een Dutch Oven ...
www.pinterest.com



Veelzijdig koken met de Dutch oven | Kamp...
kampeertijd.pasar.be



Mensen graag koken in pannen gemaakt van gietijz...
www.mimikokenentafelen.nl



Koken in een Dutch Oven - YouTube
www.youtube.com

Figuur 15 Koken in een Dutch oven (zoekterm)

Een Dutch oven is een gietijzeren kookpot, ideaal voor soep, eenpansgerechten, stoofpotjes maar er kan ook [brood](#) in gebakken worden. Op Internet zijn specifieke [recepten](#)¹⁶ te vinden.

¹⁶ [Recepten voor een Dutch Oven](#)



Rocket Stove - Raven Steelworks
ravensteelworks.com



Deluxe Rocket Stove | Estufas de leña mode...
www.pinterest.com



Figuur 16 De echte rocket stove in staal (zoekterm rocket stove)

Een doe-het-zelver kan een rocket stove zelf maken (staal versnijden en lassen). In Vrijland werden al workshops georganiseerd en is er een handleiding beschikbaar van Frank V. Er bestaan ook rocket stoves die je kant en klaar kan kopen: de stalen versie of een lichtere, draagbare variant¹⁷.

Voor de minder handigen, die toch graag zelf iets maken: een rocket stove kan ook gemaakt worden met bakstenen of met cementblokken. Er is op Internet heel veel inspiratie te vinden met de zoekterm 'rocket stove bricks' of 'rocket stove cinder blocks'.



16 Brick Rocket Stove - Preparedness Advice
PreparednessAdvice.com



Scrap Brick Rocket Stove | We built t...
www.flickr.com



Newly made brick "rocket stove"...
www.pinterest.com

Figuur 17 Rocket Stove met bakstenen



The "4 Block" Rocket Stovel - DIY Rocket Stove - (Concrete ...
www.youtube.com



How To Build A Cinder Block Rocket Stove For U...
gloriousacres.com

¹⁷ zoals de Petromax rocket stove op bol.com aan 139€

Figuur 18 Rocket Stove met cementblokken

Volgens hetzelfde principe kan je met een boomstam ook een stove maken, ook Zweeds vuur genoemd. Het kan [met](#) (3^{de} foto) of zonder tools.



Figuur 19 Een rocket stove maken uit een houtblok

In- en outdoor

Alle indoor kookstellen of bbq's kunnen ook outdoor gebruikt worden, maar niet omgekeerd. Dit zijn veilige toestellen voor binnen:

18



Figuur 20 Mini gasfornuis (campinggerief)¹⁸



Figuur 21 Camping kookstel op gas¹⁹

¹⁸ 24,95€ bij [bol.com](#)

¹⁹ 46€ bij [bol.com](#)



Figuur 22 Wegwerparbecue²⁰

Op Internet circuleren ook filmpjes om zelf een tafelbbq te maken, bv. in een terracotta bloembak, [met speciale houtskool die weinig rookontwikkeling geeft](#).



19

Figuur 23 Zelf een tafelgrill maken

Houtkachels met een kookplaat en/of oven:



Figuur 24 Indoorkachel met een kookplaat²¹



Figuur 25 Indoorhoutkachel met oven²²

²⁰ +/- 5-7€ bij [bol.com](#), ook verkrijgbaar in de meeste warenhuizen tijdens de zomer

²¹ Houtkachels met [kookplaat](#)

²² Houtkachels met [oven](#)



Figuur 26 Moderne 'Leuvense stoven' (indoor)



Figuur 27 Buitenhaard met oven

Let op met houtkachels:

- Indoor houtkachels moeten aan [wettelijke vereisten](#) voldoen. Informeer je goed vooraleer je er een aankoopt.
- Indoor houtkachels zouden in de toekomst extra belast kunnen worden in het kader van het [klimaatbeleid](#).

Zuinig koken

Een [hooikist](#) is een manier om energiebesparend te koken. Het principe is een pot aan de kook brengen en die in een kist met hooi of dekens verder laten garen. Het hooi en de dekens werken isolerend waardoor de temperatuur in de kist maar traag daalt. Kooktijden zijn wel iets langer dan bij gewoon koken. [Varianten](#) op de hooikist zijn de hooimand en de hooimadam.



Figuur 28 De hooimand, hooimadam, hooikist

Alternatieven voor koelkast en diepvries

Bij tijdelijke uitval van elektriciteit verliezen voedingswaren in een koelkast of diepvries snel hun betrouwbaarheid. Er bestaan [richtlijnen](#) om uit te maken of deels of geheel ontdooid voedsel nog geschikt is voor consumptie.

Ideaal is een combinatie van meerdere technieken om voedsel te bewaren om de schade bij uitval van het net te beperken.

Alternatieven om voedsel te koelen en te bewaren zijn:

- [Wecken](#): voedsel in speciale glazen potten of flessen (met inmaakringen of weckklemmen), die in een waterbad vacuüm getrokken en gesteriliseerd worden. Wecken dient vooral om bereid voedsel te bewaren, alles wat vooraf bereid kan worden, kan in weckpotten bewaard worden.



Figuur 29 Weckpotten

- [Inmaken](#): bewaren van voedsel dat een bewaarmiddel bevat zoals zout, suiker, alcohol of azijn. De potten worden niet verhit of in een inmaakketel gezet. Het voedsel wordt bereid en nadien in potten bewaard. Het bewaarmiddel bepaalt de houdbaarheid.



Figuur 30 Inmaakpotten

- **Drogen:** één van de oudste methoden om voedsel te bewaren: in de zon, in een oven of speciale droogoven.



Figuur 31 Drogen van paprika's en vis

- **Vriesdrogen:** is een methode in vier stappen om voedsel eerst te bereiden, dan in te vriezen (bij -50 tot -80°), dan in twee stappen te drogen. Vriesdrogen vereist een specifiek toestel, dat relatief duur is. Het wordt vooral gebruikt voor koffie, soep, kruidenmengsels, ontbijtgranen en fruit. Vriesdrogen heeft als voordeel dat het optimaal de voedingsstoffen bewaart en er weinig kans is tot bederf. Oploskoffie is een typisch gevriesdroogd product.



Figuur 32 Stappen vriesdrogen

- **Roken:** is een gelijkaardig proces als drogen, waarbij de verse voeding in rook wordt gehangen. Vooral voor vis, vlees, kaas, worst, sommige groenten zoals asperges.

- Zouten of pekelen: vaak in speciale potten, Keulse potten genoemd. In een pot wordt een laagte groente afgewisseld met een laagje zout. Een goedkope methode, maar niet altijd een garantie op lange houdbaarheid.



23

Figuur 33 Keulse potten om te pekelen

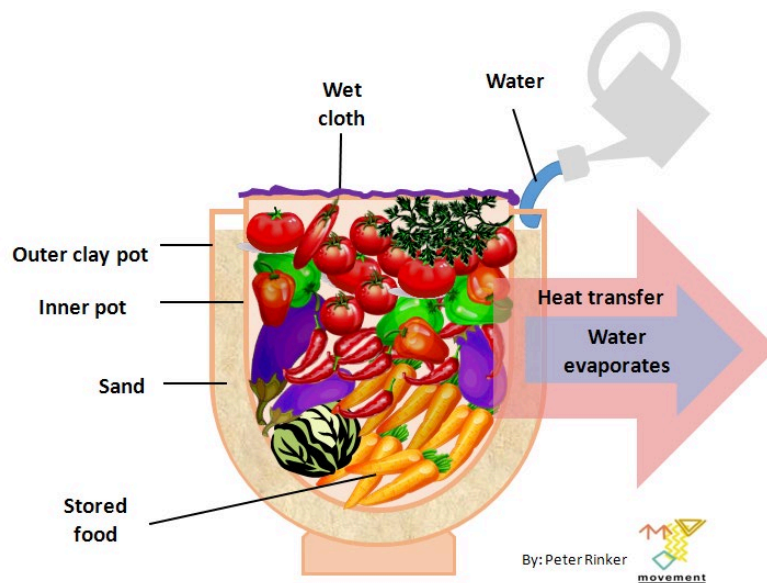
- Fermentatie: het gecontroleerd laten rotten (d.m.v. bacteriën, schimmels en gisten) van groenten, fruit, vlees, vis en zuivel. Bier, brood, wijn, zuurkool, yoghurt, kaas, zure room, vanille, koffie, thee, chocolade, droge worst, tabasco, sojasaus zijn gefermenteerde producten. Fermentatie is een bewaartechniek, maar ook een smaakmaker en het is gezond.



Figuur 34 Fermentatiepotten

Alternatieven om voedsel te koelen/alternatieven voor een koelkast:

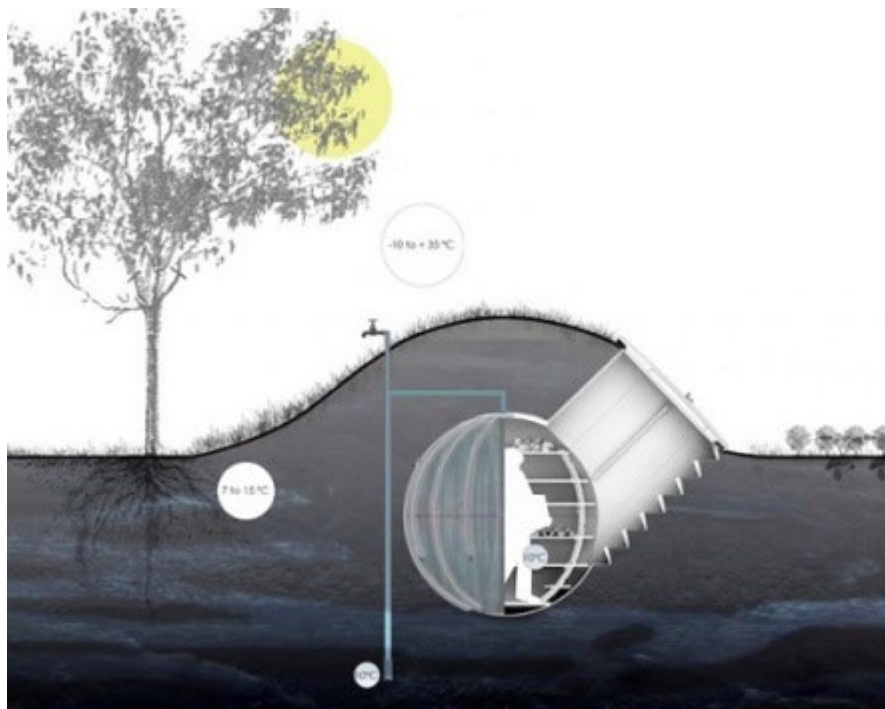
- bewaren in een kelder: gelijkmatige temperatuur en vochtigheid zijn van belang
- de 'bloempotkoelkast': 2 aarden potten, zand ertussen, vochtig houden



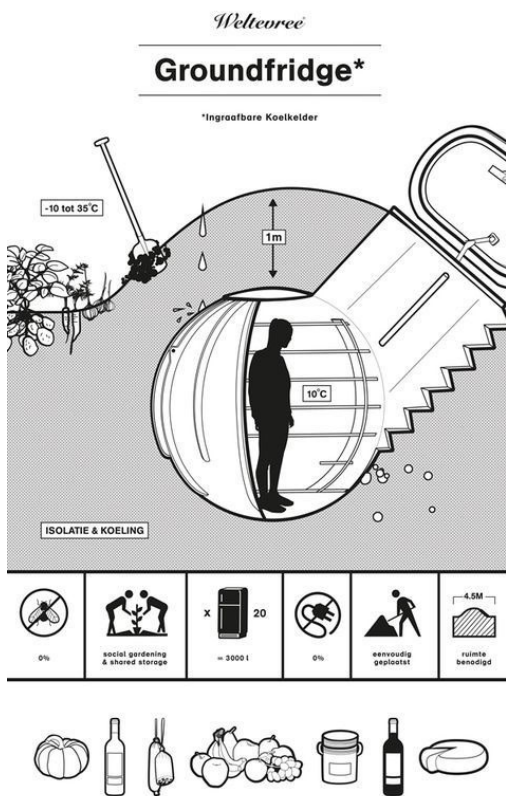
Figuur 35 De bloempotkoelkast

- Ondergrondse frigo, Groundfridge: De groundfridge is een kant en klare bolvormige kelder die wordt ingegraven en zo gebruikt maakt van de stabiele temperatuur van de grond (10 à 12°).

24



Figuur 36 The Groundfridge



Figuur 37 Principe van de groundfridge

Een groundfridge is evenwel een dure investering van +/- 10 000€.

II. Verwarming

Persoonlijke vragen

- Als het net uitvalt, hoe kan ik verwarming garanderen in minstens één leefruimte?
- Wat zijn mijn mogelijkheden? (verschillend naargelang een huis of een appartement, eigenaar of huurder)
- Wat is mijn budget?
- Voor wie als huurder niet de mogelijkheid heeft of de toelating krijgt van de eigenaar om aanpassingen te doen: waar, bij wie kan ik terecht tijdens de winter als ik zelf voor geen alternatief verwarmingssysteem kan zorgen?

Mogelijke alternatieve oplossingen:

Dit is een samenvattend overzicht van wat eerder bij Energie vermeld werd:

- Nadenken om minstens in huis één plek te hebben die je altijd kan verwarmen als er geen elektriciteitsvoorziening is.
- Ideaal: zonnepanelen en batterijen en een pelletkachel (wel afhankelijk van pellets, maar daarvan kan je makkelijk een voorraad voor 1 jaar aanleggen)
- Alternatief verwarmen: een houtkachel of open haard (er rekening mee houden dat die binnenkort ook belast kan worden, omwille van de uitstoot van fijn stof).
- Eventueel een kachel met een [kookplaat of een oventje](#)
- Indien mogelijk zorgen voor een hybride systeem waarbij je kan switchen tussen elektriciteit, gas – naargelang de marktprijs, in combinatie met een houtkachel.

III. Water

Persoonlijke vragen

- Als het net uitvalt, hoe garandeer ik voor mezelf en mijn gezin water?
- In kaart brengen hoeveel water je verbruikt, inschatten hoeveel voor essentiële zaken, hoeveel voor niet-essentiële zaken:
 - o essentieel: water om te drinken, om te koken, voor persoonlijke hygiëne, incl. doorspoelen van het toilet
 - o minder essentieel bij een korte stroomuitval: kleren wassen, poetsen,
 - o niet essentieel: auto wassen, tuin sproeien
- Is mijn leidingwater voldoende kwalitatief als drinkwater? Hoe kan ik regenwater kwalitatief maken tot drinkwater?
- Wat is mijn budget?

Mogelijke scenario's:

- een black out scenario;
- een cyberaanval op kritieke infrastructuren zoals waterzuiveringsinstallaties;
- verontreiniging van water.

Naargelang het scenario, kan er eventueel nog tijdelijk leidingwater beschikbaar zijn (omdat de distributie grotendeels gebaseerd is op waterverval), op lange termijn zal alles stilvallen.

Zelfs als er leidingwater doorkomt, kan de toelevering binnen wegvallen, dit is zo voor alle kranen waar een elektrisch aangedreven pompsysteem zorgt voor de toevoer.

27

Op vrij korte termijn komen waterzuiveringsinstallaties in de problemen waardoor ook de toelevering zal stopgezet worden.

Mogelijke alternatieve oplossingen

Kwalitatief water

Leidingwater wordt gezond geacht als drinkbaar water, omdat het aan de vooropgestelde normen voldoet. Het garandeert niet dat er geen schadelijke stoffen in het water zitten, enkel dat de hoeveelheid schadelijke stoffen onder een bepaalde drempelwaarde blijft.

Om de kwaliteit van het water te verhogen zijn er meerdere oplossingen.

Ideaal is een volledig onafhankelijk systeem op regen- en grondwater met een ecologisch zuiveringssysteem. Daarvoor is er nodig:

- een regenput of opvang van hemelwater
- een zuiveringssysteem

Er zijn meerdere firma's die daarin gespecialiseerd zijn, o.a. [Ecosave](#):



Figuur 38 Waterfiltersysteem om regenwater te filteren tot drinkbaar water

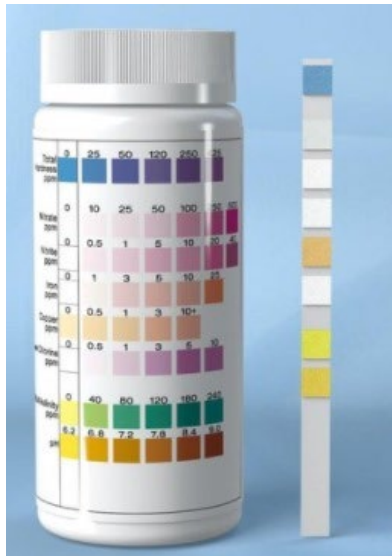
Voor wie geen autonoom systeem kan installeren, bestaan er ecologische waterfilters om de kwaliteit van het leidingwater te verhogen. Zoals de Aqualine filter, die o.a. bacteriën, GenX, PFAS, hormonen, medicijnen en pesticiden uit het water verwijdert. De filter mineraliseert, vitaliseert en maakt het water eventueel basisch (alkalisch).



Figuur 39 Aqualine waterfiltersysteem

Andere merken zijn o.a. [Berkey](#) en eenvoudige waterfilters zoals Brita. Op de website van Berkey is een [vergelijking](#) tussen de twee te vinden (prijs/performantie van het systeem).

Om de kwaliteit van drinkwater te testen zijn er [strips](#) in de handel.



Figuur 40 Strips om de kwaliteit van drinkwater te controleren

Autonome watervoorziening

Als het net uitvalt, zal het regenwater niet meer automatisch opgepompt kunnen worden. Een regenput ligt immers altijd lager dan het huis. Leidingwater kan er nog een tijdje zijn. Zonder elektriciteit zal na een tijdje ook de waterzuivering in het gedrang komen.

Het ideaal autonoom systeem is eigen hemelwater en/of grondwater, met een zuiveringssysteem (zie hiervoor).

29

Hemelwater kan opgevangen worden in een regenput of regenton.

Grondwater kan opgehaald worden via een pomp. Om autonoom te zijn best een mechanische handpomp. Een handpomp kan ook aangesloten worden op de regenput.



Figuur 41 Gietijzeren handpomp

Water kan manueel met een pomp opgehaald worden tot ongeveer 7-8m diepte. In de meeste gemeenten kan dit zonder vergunning (best het gemeentelijk reglement checken).

Naast ecologische filters bestaat er ook de mogelijkheid om op een natuurlijke manier te zuiveren en chemische zuivering:

- natuurlijke zuivering kan door water te laten lopen door een [omgekeerde fles](#) waarvan de bodem uitgesneden is en gevuld met een laag mos, fijn gemalen houtskool, zand en nog eens mos. Daarna het water 4-7' laten koken.



Figuur 42 Zelf een waterfilter maken



- er bestaan tal van kleine [noodfilters](#) voor kampeerdere, trekkere, bushcraftere, die alle water filteren (uit een beek, meer, sloot ...). Sommige zijn ontworpen voor gebruik in streken die getroffen zijn door een natuurramp. Ze zijn klein en handig om mee te nemen, niet duur en filteren duizenden tot miljoenen liters water.
- er bestaan ook [tabletten](#) om water te zuiveren tot drinkbaar water.



Waterzuiveringstabletten
Aquatabs (doosje met 50
tabletten voor 50 liter)



Sawyer Mini Waterfilter
(SP128)



Sawyer Squeeze
waterfilter (SP129)



LifeStraw Personal
(lichtgewicht waterfilter -
blauw)

Figuur 43 Diverse kleine filters en tabletten om water te zuiveren op noodzaken.nl

Alternatief toilet

Bij kampeergerief, tiny houses en off grid systemen kan je ook alternatieven vinden voor een toilet of een douche.

Naast een zelf te bouwen composttoilet voor wie een tuin heeft, bestaan er ook [indoor composttoiletten](#) en [indoor droogtoiletten](#). Op internet zijn ook [prijs-kwaliteit vergelijkingen](#) te vinden.



Figuur 44 Outdoor composttoilet



Figuur 45 Indoor droogtoilet

31

Er is ook een old school alternatief voor wie een tuin heeft: een eenvoudige toiletemmer om buiten op de composthoop leeg te maken.

Alternatieve douche

Als douche bestaan er diverse modellen voor kampeersers: een zak waarin het water door de zon opwarmt.



Figuur 46 Solar Douchezak²³

²³ Vanaf 15€ in outdoor en campingwinkels

IV. Voedselvoorziening

Persoonlijke vragen:

- Welke voedingswaren gebruik ik frequent, welke basis aan voedingsmiddelen wil ik altijd op voorraad hebben ?
 - o gezonde voeding
 - o voedzame voeding
 - o gezonde comfortfood
 - o voedingssupplementen
 - o ...
 - o hoeveel verbruik ik/verbruiken wij als gezin gemiddeld of minimaal op bv. 1 maand?
- Wat zijn mijn mogelijkheden? Om voedsel voorradig te hebben? Te bewaren? Te bereiden? (Verschillend naargelang een huis of een appartement, eigenaar of huurder, eigen tuin of terras, CSA-hoeve in de buurt)
- Wat is mijn budget?

Scenario's om mee rekening te houden:

- Winkels zijn gesloten door een noodsituatie (chemisch ongeval, black out, cyberaanval, ...)
- De voedselveiligheid is om een of andere reden gecompromitteerd (vervuild water werd gebruikt tijdens het productieproces, sabotage, intentionele onveiligheid, ...)
- De voedselbevoorrading is geblokkeerd door problemen met het transport of logistiek
- ...

Mogelijke alternatieve oplossingen:

Zelfredzaam zijn voor voeding, houdt o.m. in:

- Voedsel vinden;
- Voedsel bewaren;
- Voedsel bereiden.

Alternatieven om voedsel te bereiden en te bewaren werden hiervoor al besproken (p. 16 en p. 21)

Om altijd voedsel voorhanden te hebben zijn er meerdere alternatieven. Een combinatie van de alternatieven is de beste manier om voorbereid te zijn (diversifiëren):

- Zelf een voorraad inslaan;
- Zelf of samen tuinieren of aansluiten bij een lokale zelfpluktuin;
- Leren waar er het hele jaar door in de natuur voedzame planten te vinden zijn.

Voedselvoorraad

Van belang bij het inslaan van een voorraad is:

- Letten op de houdbaarheidsdatum: droge voeding, blik, glazen potten, gevriesdroogde voeding...
- Best niet alleen rekenen op wat er in de diepvries zit. Als het net uitvalt, blijft diepvriesvoeding nog slechts 24u veilig te gebruiken. Als het afschakelplan wordt toegepast, zal er wel dagelijks voldoende elektriciteit zijn om diepvriesvoeding continu op voldoende lage temperatuur te houden om producten veilig te bewaren;
- Best zo voedzaam mogelijke producten zoals volle rijst, quinoa, noten, notenmengelingen, ... (zie lijstje verder);

- Best niet alleen survival food, sla ook lekkere dingen in die lang bewaren zoals chocolade, droge koekjes, bio fruitsap...
- Denk ook aan een voorraad voedingssupplementen en vitaminen (zie ook hierna bij verzorging);
- Denk ook aan een voorraad eten voor huisdieren, de meeste producten bewaren vrij lang.
- Voor wie ruimte heeft: overweeg eigen kippen.

Inspiratielijstje van producten die voedzaam zijn en lang bewaren, naast de eerder vermelde geweekte, ingemaakte, gedroogde, gefermenteerde producten:

- volle rijst;
- quinoa;
- biologische bloem (om zelf brood te bakken);
- noten, notenpast;
- gedroogd fruit;
- biologisch fruitsap;
- zout, specerijen, kruiden;
- soep in blik;
- (pasta)saus in bokaal;
- biogroenten in bokaal;
- bonen;
- linzen;
- kikkererwten;
- bouillon poeder;
- currypasta;
- zeewier: iziki, kombu, arame;
- honing;
- propolis;
- condimenten: mosterd, pickles, sojasaus;
- augurken;
- zuivere chocolade;
- fruit in bokaal;
- agar-agar
- miso;
- ...

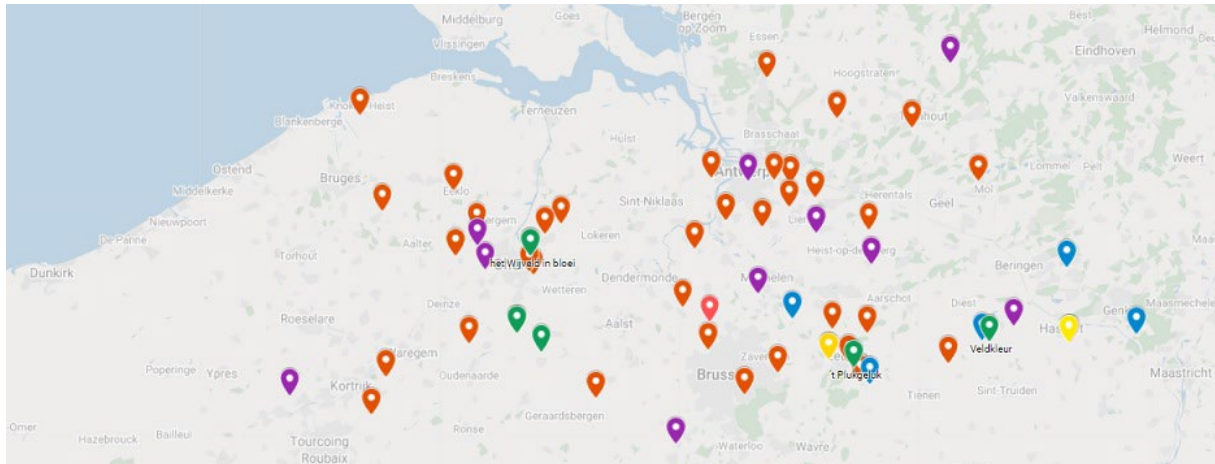
Eigen kweek

Wie een tuin heeft kan zelf vanalles aanplanten om zelfvoorzienend te zijn. Er zijn niet alleen de klassieke groenten en fruitsoorten, ook veel bloemen en wat wij beschouwen als [sierplanten](#) zijn eetbaar én hebben vaak een geneeskrachtige werking.

Wie nu geen tijd heeft, zou toch al zaden en boeken kunnen aankopen of informatie van internet uitprinten. Als alles stilvalt, zal er ook een zee van tijd zijn om met nieuwe dingen te beginnen. Voor wie eerste stappen zet, is de info van [Velt](#) een aanrader. Best niet wachten tot er zich een noodsituatie voordoet om al informatie te bekijken, want tijdens een noodsituatie zou internet kunnen wegvallen of beperkt worden tot 'strikt noodzakelijke' informatiekanalen. Kijk ook rond in je vriendenkring wie nu al groene vingers heeft om het samen aan te pakken in tijden van nood (en om zaden te delen).

Wie zelf tuinieren écht niet ziet zitten, kan ook lid worden van een zelfpluktuin of een CSA²⁴-hoeve: daardoor ben je één jaar lang van groenten en/of fruit verzekerd door een abonnementsformule. Bij een CSA-hoeve kan je meestal kiezen uit 2 formules: zelf wekelijks gaan plukken op het veld, of wekelijks een pakket ophalen. Online is een overzicht te vinden van alle CSA-hoeves, aangesloten in een [CSA-netwerk](#).

Sommige gemeenten stellen grond ter beschikking voor samentuinprojecten. Op andere plaatsen zijn er privé initiatieven, bv. door Kokopelli en Vrijland.



Figuur 47 CSA-hoeves in Vlaanderen

Naast CSA-hoeves, zijn volgende projecten interessant om in jouw buurt voedsel te vinden rechtstreeks van het veld:

- [Bioverkooppunten](#) waaronder naast gewone winkels ook boerderijwinkels, rechtstreeks van het land naar de consument, dus geen afhankelijkheid van transport;
- Voedselbossen: een vorm van duurzame landbouw, vaak volgens de principes van permacultuur, waarin meerdere lagen, met hoge diversiteit aan eetbare gewassen, planten, kruiden, struiken, bomen worden aangeplant. Er is nog geen overzicht van alle voedselbossen online te vinden. Enkele voorbeelden zijn:
 - o Deinze: [Eetbos Deinze](#)
 - o Diksmuide: [De Woudezel](#)
 - o Nokere: [Het voedselbos](#)
 - o Maldegem: Stadspark-voedselbos
 - o Melle: Therapievoedselbos
 - o Sint-Denijs: [Tuin van Adem en Eten](#)
 - o Sint-Truiden: [De Nieuwe Hof](#)
 - o Tielt-Winge: [Plukveld Zonnebloem](#)
 - o Wilrijk: [Buiten gewoon grondig](#)

Informatie over voedselbossen en permacultuur is o.m. te vinden op Natuurpunt, [Food Forest Institute](#) (Louis de Jaeger), [eetbos.be](#), en vele andere websites

Er zijn ook voldoende alternatieven voor wie op een appartement woont en maar een klein terras of balkonnetje heeft: op internet is inspiratie te vinden over o.a. moestuinieren op een terras of balkon, [verticaal tuinieren](#), de vierkante meter moestuin, [moestuinieren in de hoogte](#), enz.

²⁴ Community Supported Agriculture

Nog voor wie geen tuin heeft: breng in jouw onmiddellijke omgeving in kaart welke boeren en tuinders aan particulieren verkopen. Ook al kies je niet voor een lidmaatschap op jaarbasis, tijdens een noodsituatie kan voor hen een deel van hun lokale afzetmarkt wegvallen (restaurants, hotels, lokale winkels, markten), waardoor ze zelf blij zullen zijn hun producten rechtstreeks aan particulieren te kunnen verkopen. Dat geldt ook voor wie in een stad woont, ook al zal het aanbod hier beperkter zijn. Maak er in voorbereiding een uitstap van om te voet of met de fiets op zoek te gaan naar dergelijke verkooppunten.

Het hele jaar door rechtstreeks uit de natuur

In combinatie met een voorraad en tuinieren, kan je ook leren waar er het hele jaar door eetbare planten, paddenstoelen, noten, fruit en kruiden te vinden zijn in de natuur. Dan heb je minder voorraad nodig, en ben je minder afhankelijk als een noodsituatie langer duurt. Maak er een uitdaging van om in eigen buurt tijdens wandelingen en fietstochtjes in kaart te brengen waar eetbaars te vinden is. Veel planten die wij als onkruid beschouwen, zijn eetbaar en voedzaam.

- groenten
- kruiden
- fruit
- noten
- paddenstoelen

Inspiratie om zelf aan de slag te gaan:

- Een [lijstje met inspirerende boeken](#) is o.m. te vinden op de website van Food Forest Institute
- Tal van websites en blogs geven informatie over eetbare, wilde planten: [10 eetbare planten in Nederland](#), die ook in Vlaanderen te vinden zijn; een lange lijst op [Forest to Plate](#); [12 eetbare wilde planten](#); [eikels wildplukken en eten](#) en andere info op [De Wilde School](#), waar je naast cursussen wildplukken ook gratis een wildpluk kookboekje kan downloaden, ... Ook [Oost-West Centrum](#) organiseert per seizoen in Orval een cursus over eetbare wilde planten.



Figuur 48 Handige gids over eetbare wilde planten

V. Verzorging/persoonlijke hygiëne

Persoonlijke vragen

- Welke persoonlijke verzorgingsproducten heb ik minimaal nodig?
 - o Medicatie;
 - o Voedingssupplementen;
 - Vitaminen;
 - Mineralen;
 - o Persoonlijke hygiëne
 - o ...
- Wat zijn mijn mogelijkheden? Kan ik zelf bv. natuurlijke bereidingen klaarmaken of moet ik alles aankopen? Zijn er beperkingen om een voorraad aan medicatie op te slaan (bv. enkel op voorschrift verkrijgbaar)?
- Wat is mijn budget?

Mogelijkheden om voorbereid te zijn

Medicatie

Volg een tijdje op welke medicatie je/jouw gezin met regelmaat gebruikt: koortsremmers zoals Dafalgan, ontstekingsremmers, neus- of keelspray, ... Zorg voor een redelijke voorraad. De meeste producten zijn vrij lang houdbaar. Je kan ook uitkijken naar natuurlijke alternatieven. Er zijn eindeloos veel alternatieven te vinden in de natuur. Het zou een publicatie op zich vergen om een overzicht daarvan te geven. Enkele voorbeelden ter inspiratie:

- Oost-Indische kers is natuurlijke antibioticum: zowel de blaadjes, de bloemen, als de zaadbolletjes zijn eetbaar. De zaadbolletjes kent iedereen opgelegd als kappertjes;
- Andere natuurlijke antibiotica zijn: knoflook, uien, gember, tijm, salie, spaanse peper, oregano-olie, echinacea, kurkuma, appelazijn, gefermenteerde voeding, ...
- Ravintsara olie verstuiven, propolis in druppels of als siroop (eventueel in combinatie met tijm) bij luchtwegeninfecties;
- ...

Check eens of je een volwaardige EHBO-kit in huis hebt.

Voedingssupplementen: vitaminen en mineralen

Elke lijst van voedingssupplementen is persoonlijk. Iedereen dient voor zichzelf uit te maken wat er in een voorraad thuis hoort: vitamine B, C, A, D, foliumzuur, zink, selenium, colloïdaal zilver.... Ook hiervan kan je een voorraad aankopen in combinatie met leren uit welke fauna en flora je die zelf kan halen uit de eigen tuin of wilde natuur.

Persoonlijke hygiëne

Tot persoonlijke hygiëne behoren zeep, shampoo, bodymilk, tandpasta, deodorant... maandverband, e.d. maar ook huishoudmiddelen om te poetsen, voor de afwas,

Naast een voorraad van de gekende merken, zijn er ook hiervoor natuurlijke alternatieven. De lijst van alternatieve, natuurlijke producten voor huishoudelijk gebruik is eindeloos. Hier enkele voorbeelden ter inspiratie:

- Wasmiddel: wasnoten, te koop of in de natuur te vinden, nl. [wilde kastanjes](#);
- Spoelmiddel, ook als conditioner: azijn; [appelazijn](#) kan je zelf maken;
- Meer info over [gebruik van appelazijn](#), o.m. tegen wratten, om te ontgiften, tegen kalkaanslag, ...
- Bodymilk: alle natuurlijke olie (kokos, olijf, hennep, ...) is de beste bodymilk: wat je kan opeten, kan je ook op je huid smeren;
- [Natriumbicarbonaat](#) om te poetsen, tanden te poetsen, en zo veel meer;
- ...

37



Baking Soda: het unieke natuurlijke Eerste Hulpmiddel



Dr. Mark Sircus heeft een opleiding in acupunctuur en oosterse geneeswijzen genoten. Hij heeft onder andere in het Central Public Hospital of Pochutla in Mexico gewerkt. Hij is lid van het Scientific Advisory and Research Development team van het Da Vinci College of Holistic Medicine. Artikelen van dr. Sircus zijn wereldwijd in talloze bladen en (wetenschappelijke) tijdschriften verschenen. Daarnaast is hij een bestsellerauteur van verscheidene boeken.

In eerste instantie zijn er maar weinig mensen die willen geloven dat iets wat zó goedkoop en simpel is als Baking Soda, oftewel natriumbicarbonaat, onder andere in staat kan zijn om de werkzaamheid van de meest kostbare farmaceutisch-chemische medicijnen niet alleen te evenaren, maar zelfs ver achter zich te laten.

Laat dit boek een gids zijn om je te overtuigen van de kracht die schuil gaat in dit natuurlijke wondermiddel. Dit bijzonder interessante boek zal veel lezers aanspreken en inspireren, én je kan hier enorm veel van opsteken om tot een gezonde manier van leven te komen. **Dit boek is de eerste medische boekbespreking over natriumbicarbonaat.** De veelzijdigheid van natriumbicarbonaat is immens, door het lezen van dit boek kom je o.a. te weten dat het:

- de spijsverteringsenzymen beschermt
- vaatverwijdende eigenschappen bezit
- de vloeibaarheid van het bloed verhoogt
- de levering van zuurstof door de bloedsomloop vergemakkelijkt
- sterk ontstekingsremmend werkt
- bij het ontgiften en neutraliseren van allerlei giftige stoffen helpt
- de pH van zuur naar meer basisch verschuift
- een schimmelwerend middel is, vooral in combinatie met jodium
- tegen vermoeidheid werkt
- een levensreddend middel op de Eerste Hulpafdeling is
- bij reanimaties gebruikt wordt
- een snelwerkend tegengif voor aspartaam is
- bij osteoporose helpt

De duidelijke boodschap van dit boek is dat er reden is om bij kanker en de meeste andere klinische situaties, aan zelfmedicatie met natriumbicarbonaat te gaan doen.

Voor meer informatie over dr. Mark Sircus:
<http://drsircus.com>




www.succesboeken.nl

Mentale en psychologische gezondheid

Mentaal sterk blijven in een noodsituatie om niet te panikeren en rustig beslissingen te kunnen nemen is van groot belang.

Dat vergt voorbereiding vooraf.

Preppen en maatregelen nemen om zelfvoorzienend te zijn, zullen in een noodsituatie zorgen voor meer zelfvertrouwen en mentale veerkracht.

Andere zaken die je in voorbereiding kan doen:

- voor jezelf uitmaken hoe belangrijk het is om te verbinden met anderen en om nu daarvoor gelijkgestemden te vinden;
- voor jezelf ervaren hoe vatbaar je bent voor paniek, hoe belangrijk controle is en stappen zetten om daaraan te werken:
 - o bv. door ademhalingsoefeningen, yoga, meditatie, tai chi, e.d.
 - o bv. door workshops survival of bushcraft te volgen
 - o bv. door lid te worden van FB of Telegramgroepen die hiermee bezig te zijn;
- bachbloesems of andere remedies in huis halen die voor rust zorgen, zoals [Rescue](#).

VI. Geld en ruilmiddelen

Persoonlijke vragen:

- Hoeveel 'geld' geef ik/geeft mijn gezin maandelijks uit voor dagelijkse, basis aankopen? (In een noodsituatie kunnen nieuwe kleren, schoenen, speelgoed, hobby's wel even wachten)
- Wat zijn mijn mogelijkheden? Kan ik geld sparen en opzij zetten voor barre tijden?
- Wat is mijn budget om te besteden, te investeren?

Mogelijkheden om voorbereid te zijn

Geldig als regel voor alle noodvoorzieningen, maar zeker voor geldzaken: diversifieer en spreid risico's. Zorg ervoor niet weer afhankelijk te zijn van één alternatief. Als blijkt dat dit een verkeerde keuze is, heb je in nood geen tweede alternatief om op terug te vallen:

- Een **beperkte hoeveelheid cash geld** in huis om de eerste weken, max. enkele maanden financieel zelfvoorzienend te zijn. Best niet teveel cash in huis. Complottheorieën waarschuwen voor een financiële reset waarbij het scenario zou kunnen zijn dat een cyberaanval alles platlegt, en tegen de tijd dat alles terug hersteld is zou men het financieel systeem integraal digitaal laten verlopen waardoor fysiek geld nog slechts voor Monopoly kan gebruikt worden. Het zal maar eens geen complottheorie zijn ... best dus dit als één van de mogelijke noodscenario's in overweging nemen.
- Blijf nu ook zoveel mogelijk cash gebruiken, om een signaal te geven tegen de digitale Agenda.
- **Spaargeld investeren**, geen aankopen uitstellen: duurzame producten aankopen of iets dat geld oplevert: naaimachine, tuingereedschap om uit te lenen in ruil voor iets anders/evt. te verhuren tijdens een noodsituatie, jerrycans met benzine, een waterfilter, boeken over tuinieren, over groenten inmaken, over zelfvoorzienend zijn waarmee je zelf aan de slag kan 'als het licht uitgaat', doe het zelf materiaal, ... Die investeringen maken je onafhankelijk in een noodsituatie, en zorgen ook voor een ruilmiddel of ruildienst met anderen.
- **Liefst geen leningen bij de bank.** Financieel autonoom zijn betekent geen afhankelijkheid van de kwetsbaarheid van het banksysteem. Opletten voor wie een lening heeft afbetaald: de looptijd van een hypotheek is altijd 15 of 30 jaar (loopt per 15 jaar), ongeacht de looptijd van de lening. Wie leent op 5 of 10 jaar, heeft een hypotheek lopen voor 15 jaar, wie leent op 16, 20 of 25 jaar, altijd op 30 jaar. Vervroegd terugbetalen verandert niets aan de hypotheek, die blijft ten voordele van de bank bestaan tot de hele termijn verlopen is. In principe is de onderliggende schuld, het woonkrediet, weggevallen en zou de hypotheek niet meer kunnen aangewend worden. Navraag bij een notaris bevestigt dat banken de hypotheek wel kunnen aanspreken voor 'andere schulden', zoals een consumentenkrediet. Wie geen risico wil lopen kan de hypotheek laten 'handlichten', dit is volledig laten schrappen. De kostprijs daarvan bij de notaris bedraagt +/- 1000€.
- Voor wie spaargeld heeft en wil beleggen: best **diversifiëren** tussen goud en zilver aankopen, aandelen, bitcoins ...
- Voor wie spaargeld wil investeren en geen vertrouwen meer heeft in het systeem, kunnen **nieuwe financiële formules** meer zekerheid bieden of zorgen voor spreiding van risico's:
 - [Crowdfunding](#) is zo stilaan gekend: het werven van fondsen voor startende ondernemers of kleine projecten
 - [Crowdlending](#) is een variant waarbij particulieren investeren in ondernemingen op zoek naar financiering
 - Er is ook recent steeds meer informatie te vinden over particulieren die lenen aan particulieren, bv. voor de aankoop van een huis of als consumentenkrediet. Er

bestaan daarvoor online platforms. Maar de meest betrouwbare manier hiervoor blijft wellicht om eerst in eigen familie- en vriendenkring te zoeken. Om zelfredzaam te blijven, kan je beter lokaal blijven. Of je nu leent van familie of vrienden, zorg voor duidelijke afspraken!

- Experimenteren met alternatieve, lokale munten zoals [Lets](#).

Een ethische kanttekening bij die lokale munten: het is eerder een ruil- dan een betaalsysteem. Daarom wordt het ook gedoogd en zelfs in het geval van Lets, erkend door de overheid. Het is geen volwaardig parallel, eerder een complementair systeem, naast reguliere economische activiteiten. Zelfstandigen kunnen niet onder dezelfde voorwaarden als particulieren letsen (BTW vereist en belastbaar). De activiteiten waarop dit alternatief circuit zich richt zijn 'kleine transacties' zoals babysitten, confituur maken, boodschappen doen ... maar ook klusjes in huis, tuinieren, brood bakken, ... Er zijn dus zowel sociale (mensen helpen) als economische activiteiten (geld verdienen) die onder het parallel systeem vallen. In de mate dat een wereldwijde Agenda zich aan het uitrollen is die het de kleine zelfstandige bijzonder moeilijk maakt om te overleven, ten voordele van de grote globalistische spelers, is het aan te raden om als ethische code daarmee rekening te houden: 'Draag ik door mijn intentie om zelfredzaam te zijn en actief te zijn in een parallel circuit niet zelf bij tot het (controle)systeem waarvan ik wil onafhankelijk zijn?' Concreet betekent dit 'Maak ik gebruik van het systeem voor activiteiten die buiten het regulier economisch circuit vallen en zorg ik niet voor oneerlijke concurrentie met kleine, lokale zelfstandigen?'

- Investeren in het voorhanden hebben of produceren van ruilmiddelen (van belang bij een langdurige black out, cyberaanval, logistieke problemen):
 - alle vorige thema's die al werden besproken zorgen bij een langdurige noodsituatie 1) voor ruilmiddelen: voedsel, energie, water, ... en 2) voor ruildiensten: kunnen koken, een brood bakken, iemand leren tuinieren, wekken, ...
 - tot een eigen of 'ruil'voorraad behoren:
 - Batterijen;
 - Kaarsen, theelichtjes;
 - Lucifers;
 - Zeep;
 - Houtskool;
 - Natricumbicarbonaat;
 - Bloem;
 - Manueel kookgerief;
 - Lampjes: zaklampen, lampjes op zonne-energie, ...
 - Kampeerspullen: zeildoek, kookvuurtje, ...
 - Tuingereedschap;
 - Emmers;
 - Boeken, spelletjes;
 - Naaigerief;
 - WC-papier;
 - Keukenrol;
 - Olijfolie;
 - Thermodeken;
 - Etherische olie;
 - ...

VII. Diverse

Waar spullen aankopen

Bij Bol.com, Decathlon en AS Adventure, e.d. bij artikels voor camping, trekking, survival, enz. kan je de meeste producten vinden die in dit document vermeld zijn. Deze winkels, en vooral hun websites zijn heel erg handig om een overzicht te hebben en een vergelijking te maken budget versus noden.

Bij Action zijn er bij de ‘media-artikelen’ ook soms acties, zoals mini powerbanks aan spotprijzen (15-20€ t.o.v. 40-50€ en meer) te krijgen, maar die zijn niet altijd in voorraad.

In dit basisdocument werd soms de link naar Bol.com vermeld, omdat het makkelijk is om een visuele voorstelling te geven, een idee te hebben van de prijs, een overzicht te krijgen van diverse gelijkaardige artikelen. Aankopen bij Bol.com is evenwel geen duurzaam consumentengedrag (wetende dat er een Agenda²⁵ is om de kleine handelaars uit de markt te halen, ten voordele van de grote multinationals en globalistische spelers).

Koop daarom zoveel mogelijk lokaal!

Transport

Zorg ervoor dat iedereen van het gezin nog een gewone fiets heeft en dat die in orde is.

Rijd de benzinetank niet bijna leeg vooraleer te tanken, tank regelmatig bij om een zo vol mogelijk tank te hebben tijdens een noodsituatie.

Zorg voor gereedschap in de auto: startkabels, fluohesjes, gevarendriehoek, krabber, product om de ruiten te ontdooven.

Misschien is het niet zo’n gek idee om nog eens een old school kaart van België of stratenatlas aan te kopen.

Communicatie

Tijdens een noodsituatie zal alles wat we gewoon zijn om te communiceren – telefoon, gsm, internet – minstens tijdelijk uitvallen. Bij Energie vermeldden we mini powerbanks om kleine toestellen zoals een gsm of smart phone op te laden. Er is geen garantie op verbinding, dat zal afhangen van de toestand van het communicatienet (type scenario: black out scenario, cyber aanval + de duur en de impact).

De overheid zal er wel alles aan doen om te kunnen communiceren met de burgers. Een noodradio kan daarom wel garantie bieden op berichten van de buitenwereld.

²⁵ Voor wie inzicht wil krijgen bij wie je uiteindelijk een product aankoopt en wie – via complexe juridische structuren - de meeste winkelketens in handen heeft is er de verhelderende documentaire [Monopoly](#) van Tim Gielen

Op [internet](#) zijn voorbeelden te vinden van noodradio's op batterijen of manueel opwindbaar.



Noodradio Emplay (met ledlamp en 2.000mAh powerbank)



Sangean Survivor DAB+ noodradio MMR-88 (met ingebouwde zaklamp)

Figuur 49 Voorbeelden noodradio's

Het kan handig zijn om een geprinte lijst met contactadressen in huis te hebben voor noodsituaties én vooraf te weten bij wie je waarvoor terecht kunt voor voorzieningen die je zelf niet kunt garanderen. Denk dus tijdig aan het creëren van je eigen, lokaal netwerk.

VIII. GOBAG

Tot slot, een beetje informatie over één echte noodinvestering: de zogenaamde GOBAG.

Een GOBAG is oorspronkelijk een ‘bag’ die klaar staat ‘to go’: een tas of rugzak waar vanalles inzit om een paar dagen te overleven, bv. als je zou moeten evacueren.

Eigenlijk is het handiger om die tas in de koffer van de auto klaar te leggen of om een doos permanent in de koffer te laten staan.

- Veronderstel je bent thuis en je wordt gevraagd om het huis te verlaten en naar een aangewezen locatie te evacueren. Dan neem je de auto en dan ligt alles al klaar of kan je de tas nog snel uit de auto nemen als je door de hulpdiensten zou worden opgehaald.
- Veronderstel dat er een black out of ander noodscenario is, dan heb je in huis alles wat je nodig hebt, inclusief de noodtas die in de koffer van de auto ligt.
- Veronderstel je bent op verplaatsing en er gebeurt iets waardoor je niet onmiddellijk terug naar huis kan (weg onderbroken, politie laat niemand door binnen een bepaald gebied of perimeter), dan heb je niks aan de noodtas die thuis klaar staat, maar ben je wel comfortabel met alle noodspullen die in de koffer liggen.

Vaak wordt er aanbevolen om voor een noodrantsoen voor 5 dagen te zorgen. Men gaat ervan uit dat er maximum 5 dagen nodig zijn om een minimum aan basisinfrastructuur te herstellen en om in worst case scenario's assistentie van internationale hulpverlening te krijgen. Hoeveel zekerheid die richtlijn van 5 dagen biedt, is persoonlijk. Het kan geen kwaad de hulpverlening in Wallonië bij de overstromingen in de zomer van 2021 in het achterhoofd te houden als een referentie...

43 Je kan op Internet ook kant en klare noodkits en noodpakketten vinden. De prijs varieert tussen de 40€ voor een noodkit tot meer dan 200€ voor een goed gevulde rugzak.



Figuur 50 Voorbeeld GOBAG

GOBAG generieke checklist voor minimum 5 dagen

Vooraf klaar te maken (rugzak vullen) – maandelijks te controleren op houdbaarheidsdata

Rugzak of doos voor in de koffer	
Minimum (draagbaar)	Optioneel (bv. in de auto)
Apparatuur	
<input type="checkbox"/> mobiele telefoon = ook radio = zaklamp <input type="checkbox"/> oplader op zonne-energie voor telefoon en batterijen ²⁶	<input type="checkbox"/>
Eten en drinken	
<input type="checkbox"/> 10 maaltijdrepen pp. voor min. 5 dagen <input type="checkbox"/> plastic zakje noten, droog fruit <input type="checkbox"/> 5L water pp. voor 5 dagen <input type="checkbox"/> watertabletten om te zuiveren ²⁷ <input type="checkbox"/> waterfilter ²⁷	<input type="checkbox"/> (blikken voeding) <input type="checkbox"/> (bord + bestek) <input type="checkbox"/> (pannetje) <input type="checkbox"/> (afwasmiddel, keukenhanddoek, spons) <input type="checkbox"/> zakjes oploskoffie/thee/soep
Outdoor²⁸	
<input type="checkbox"/> zakmes (11 functies) <input type="checkbox"/> lucifers <input type="checkbox"/> aansteker <input type="checkbox"/> aanmaakblokjes <input type="checkbox"/> hoofdlamp <input type="checkbox"/> batterijen <input type="checkbox"/> wasknijpers <input type="checkbox"/> sterk touw <input type="checkbox"/> sterke schaar	<input type="checkbox"/> compacte slaapzak <input type="checkbox"/> compact matje <input type="checkbox"/> theelichtjes of kaars <input type="checkbox"/> citronella etherische olie (+ potje) <input type="checkbox"/> gasaansteker <input type="checkbox"/> snelbinders <input type="checkbox"/> Zeildoek met ringen (afdak/minitent)
Kleding - klaarleggen	
Aan: <input type="checkbox"/> lange broek <input type="checkbox"/> hoge, stevige schoenen <input type="checkbox"/> regendichte jas <input type="checkbox"/> laagjes: Tshirt korte mouwen, Tshirt lange mouwen, Trui lange mouwen <input type="checkbox"/> kwalitatieve sokken <input type="checkbox"/> handschoenen <input type="checkbox"/> buff <input type="checkbox"/> muts <input type="checkbox"/> broeksriem	<input type="checkbox"/> extra ondergoed voor 5 dagen <input type="checkbox"/> extra Tshirts voor 5 dagen <input type="checkbox"/> nachtkledij <input type="checkbox"/> extra sokken <input type="checkbox"/> sjaal <input type="checkbox"/> mondmasker(s) <input type="checkbox"/> (merinowol ondergoed)
Documenten	
<input type="checkbox"/> ID	<input type="checkbox"/>

²⁶ Zie diverse modellen op Bol.com onder Power bank, soms ook bij Action (veel goedkoper)

²⁷ Zie noodzaken.nl

²⁸ Niet te dure en degelijke spullen te vinden bij Decathlon

<input type="checkbox"/> rijbewijs <input type="checkbox"/> pennezak <input type="checkbox"/> blocnote of schriftje <input type="checkbox"/> betaalkaart(en) <input type="checkbox"/> Cash geld <input type="checkbox"/> Sleutels huis/auto <input type="checkbox"/> Kopies van belangrijke documenten (eigendomsakte, verzekeringen, bank)	
Hygiëne	
Toiletzak (plasticzak) met: <input type="checkbox"/> EHBO kit <input type="checkbox"/> 2 in 1 douchegel/shampoo <input type="checkbox"/> kam of borstel <input type="checkbox"/> handdoek <input type="checkbox"/> nagelknijper <input type="checkbox"/> nagelvijl <input type="checkbox"/> schaar <input type="checkbox"/> tandenborstel <input type="checkbox"/> tandpasta <input type="checkbox"/> toiletpapier <input type="checkbox"/> washandje <input type="checkbox"/> wattenstaafjes <input type="checkbox"/> zakdoekjes <input type="checkbox"/> zeep <input type="checkbox"/> spiegel <input type="checkbox"/> iets dat kan dienen als wasbekken (plasticen doos/brooddoos) <input type="checkbox"/> vochtige doekjes	<input type="checkbox"/> <i>scheergerief</i> <input type="checkbox"/> <i>maandverband</i> <input type="checkbox"/> <i>boules de quies</i> <input type="checkbox"/> <i>bodymilk</i> <input type="checkbox"/> <i>dagcrème</i> <input type="checkbox"/> <i>zonnecrème</i> <input type="checkbox"/> <i>ontsmettende handgel</i> <input type="checkbox"/> <i>extra isobetadine ontsmettende doekjes</i>
Medicatie	
<input type="checkbox"/> Persoonlijke medicatie <input type="checkbox"/> Muggenzalf <input type="checkbox"/> Multi-Vitaminen in pillen <input type="checkbox"/> Iodiumtabletten <input type="checkbox"/> Inotyol of iets dergelijks <input type="checkbox"/> ...	<input type="checkbox"/>
Andere	
<input type="checkbox"/> Noodfluitje <input type="checkbox"/> (Ikea) plasticzakjes <input type="checkbox"/> extra nooddeken <input type="checkbox"/> (zonne)bril <input type="checkbox"/> brillendoos <input type="checkbox"/> horloge <input type="checkbox"/> kaarten <input type="checkbox"/> morse codes <input type="checkbox"/> Gids eetbare planten, paddestoelen, insecten <input type="checkbox"/> Regionale kaarten	<input type="checkbox"/> <i>fleece deken</i> <input type="checkbox"/> <i>paraplu</i> <input type="checkbox"/>

Bronnen voor de GOBAG

- [Twitterberichten](#) van brandweermensen n.a.v. de overstromingen zomer 2021
- [Maak een noodpakket | Risico-info](#)
- GOBAG [lijst](#) voor (extreme) noodsituaties
- Gespecialiseerde website voor [noodzaken](#)
- Bol.com, ter inspiratie: diverse noodbags, EHBO tassen

Bedenking tot slot

Preppen als reflectie-oefening

Dit is misschien wel het allerbelangrijkste advies in verband met preppen:

Gebruik dit document en iedere behoefte om iets voor te bereiden als een ‘reflectie-oefening’.

Iedere crisis, iedere noodsituatie nodigt uit tot stilstaan, tot in vraag stellen van wat er was vóór de crisis. Dat is een check up die we zelden maken, of toch zelden grondig maken.

Waar raakt een noodsituatie mij? Wat doet het met mij? Word ik boos, verdrietig, angstig, gefrustreerd, ...? Waarom? Wat ben ik bang om kwijt te geraken? Waarom ben ik boos en op wie? ... Hoe afhankelijk ben ik van ‘het systeem’ of van bepaalde onderdelen?

En hoe sta ik daar tegenover van zodra ik mij daarvan bewust word? Is het ok en kan ik het loslaten? Is het niet ok en wil ik iets ondernemen om het te behouden? Hoe ver wil ik daarin gaan om de situatie, het comfort van vóór de crisis te behouden? Is dit comfort écht nodig voor mijn levenskwaliteit? Was het geen schijncomfort? Kan ik het ook niet op een andere manier invullen? Een manier die mij minder systeemafhankelijk maakt?

Hoe belangrijk is controle voor mij? Kan ik dat loslaten? Of wil ik vooral inzetten op voorbereiding die mij controle verzekert?

Hoeveel budget kan ik besteden en hoe bepaal ik mijn keuzes als ik niet alles wat ik zou willen kan bekostigen? Waar liggen mijn prioriteiten als ik keuzes moet maken?

47 Hoe sta ik in mijn gemeenschap? Hoe introvert of extravert ben ik en sluit mijn leven daarop aan? En wat zou de impact van een noodsituatie daarop zijn? Heb ik familie, vrienden, burens, collega's op wie ik kan rekenen, met wie ik samen kan voorbereiden? Indien nee, hoe voelt dat? Is het ok? Of is dit een wake up call om te investeren in sommige relaties door dingen samen te doen? Woon ik op een plek, woon ik op een manier die mij toelaat om minder systeemafhankelijk te zijn? Is dat ok (kan ik het loslaten)? Of is het tijd om te evalueren of dit wel de juiste woonplek, woonvorm is?

Op de meeste vragen zal niet of niet alleen een rationeel antwoord komen. Vooraleer een rationele beslissing te kunnen maken is het van belang om de onderliggende motieven te kennen: hoe bewust ben ik van wat ik doe? Daarom noem ik het ook geen denkoefening maar een reflectie-oefening: stel een vraag en observeer: wat word ik gewaar, hoe voelt het, hoe beleef ik het? Denk aan een antwoord en observeer opnieuw: wat word ik gewaar, hoe voelt het, hoe anders is de beleving?

Aansluitend, om echt in die beleving te gaan staan kan het daarom nuttig zijn om af en toe eens zelf alles stil te leggen: een dagje te improviseren alsof er geen elektriciteit, geen stromend water was, geen winkels om inkopen te doen, geen internet om de stilte te vullen ... Een dagje erop uit trekken in de natuur zonder iets mee te nemen: wat mis ik? (koffie, eten, water, muziek, een comfortabele zetel, een boek, ...) In welke mate kan ik, alleen of met mijn gezin, voor mezelf zorgen? In welke mate kan iedereen voor zichzelf zorgen?

In die zin is preppen niet alleen een voorbereiding op noodsituaties maar een gezonde check up van een leven in balans.

© Kathleen Van Heuverswyn

Februari 2022

Dit document is gratis en mag verder verspreid worden. Het mag niet tegen betaling worden aangeboden, noch geheel noch gedeeltelijk, zonder toestemming van de auteur.

Basis Preppen/Zelfredzaamheid
kathleen.vanheuerswyn@jurrisk.be