

ANNEKE BLOM
PREPPER

* * *

**VOORBEREIDEN OP GROTE EN KLEINE NOODSITUATIES.
EN ZOMBIES.**

palm|slag

Ontwerp omslag en binnenwerk: vandijk ontwerpt, Eindhoven

Cover foto: Freepik Company S.L.

Auteursfoto: Anita Visschers – van Hees

© 2022 Uitgeverij Palmslag | Anneke Blom

www.prepperboek.nl

www.palmslag.nl

info@palmslag.nl

Alle rechten voorbehouden. Niets uit dit boek mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, internet, fotokopie, microfilm of op welke andere (digitale) wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever met uitzondering van de checklists.

No part of this book may be reproduced in any form by print, internet, photoprint, microfilm or any other (digital) means without written permission from the publisher.

ISBN 978 9 493 24535 8

NUR 450

INHOUD

INHOUD 5

INTRODUCTIE 9

- Waarom ik startte met preppen 9
- Preppen*, is dat een nieuwe gevaarlijke sport? 10
- Dagelijkse voorbereidingen 10
- The good old days 10
- De voorraadkast van zomaar een gezin 11
- Zelfvoorziening 13

SITUATIES WAARVOOR JE KUNT PREPPEN 15

- Waarop wil jij je voorbereiden? 15
- Dagelijkse situaties 16
- Economische noodsituaties 20
- Cyberaanval 21
- Natuurrampen 22
- Conflictsituaties 25
- Epidemie en pandemie 25
- (On)realistische situaties 29

VOORBEREIDINGEN VOORDAT JE GAAT PREPPEN 30

- Inventarisatie 31
- Schuilen, vluchten en de bug out bag 41
- Collectiviteit 46
- Verdiep je in referentiemateriaal 47

WELKE MIDDELEN GA JE PREPPEN? 49

Levensmiddelen 49

Houdbaarheid 52

Non-foods 55

Bug out bag 61

VAARDIGHEDEN 64

Vergeten vaardigheden van vroeger 64

Verwarmen en vuur 66

Communiceren 68

Vaardigheden voor medisch handelen 69

Inventiviteit 70

Voedsel conserveren 73

Inventiviteit voor je geest 75

WANNEER JE IN EEN NOODSITUATIE KOMT 77

Gezond blijven 77

Cabin fever en paranoia 83

Rantsoeneren 85

Menselijk contact 88

EN DAN AL HET ANDERE EN DOORGESLAGEN THEORIEËN 90

Zombie-aanval 90

RDD/RED Attack 91

Mega meteoriet die inslaat op aarde 92

EMP 93

Kill Switch 95

Algemene anarchie 95

Complotten 96

PREPPER KITS 99

BRONNENLIJST 102

OM NOG LEKKER VERDER TE LEZEN 103

CHECKLISTS 108

INTRODUCTIE

Waarom ik startte met preppen

Noem het een dwangstoornis, noem het goede voorbereiding; eigenlijk komt het erop neer dat ik gewoon bang ben om in een situatie te komen en dan te moeten denken *had ik maar...* Had ik maar een zak gesmeerde broodjes meegenomen toen ik na 35 kilometer rijden anderhalf uur lang, met knorrende maag, in de file kwam. Had ik maar een pomp gekocht om in de kelder te zetten vóórdat die wolkbreuk losbarstte en ik nu emmers water naar boven sta te tillen. Van jongs af aan zag ik, door mijn moeder, dat goede voorbereiding altijd loont. Het is me met de papelepel ingegoten en ik vind het allemaal vanzelfsprekend. Gaandeweg kwam ik erachter dat niet iedereen zo nadenkt over wat de toekomst zou brengen en ook niet hoe ze zich hierop kunnen voorbereiden. Bovendien kleeft er nog altijd een beetje een stigma aan preppen. Wanneer ik mensen vertel dat ik een boek schrijf, en nu dus geschreven heb, over preppen, kijken ze me aan alsof ik bezig ben met het bouwen van een geheime ondergrondse bunker en dat ik heel extreme dingen doe in het weekend, zoals zwijnen afschieten en hun vlees in de zon laten drogen. Voor de duidelijkheid: dat is dus niet zo. In elk geval niet ieder weekend. Daarom probeer ik, zo laagdrempelig en makkelijk mogelijk, tips en oplossingen te geven. Sommige vind je misschien superlogisch, andere zijn wellicht verrassend maar wel heel handig.

Preppen, is dat een nieuwe gevaarlijke sport?

Het woord 'preppen' komt van het Engelse 'to prepare', oftewel 'voorbereiden'. Een prepper is een voorbereid persoon. Iemand die zorgt dat je voorbereid bent op verschillende situaties. Dat hoeft helemaal niet zo spannend te zijn en eigenlijk is iedereen wel 'geprept' voor bepaalde dingen. Welke student heeft geen voorraad blikken knakworstjes in huis, voor na het stappen? Welke jonge moeder heeft niet, gewoon voor de zekerheid, een extra pak baby-melkpoeder in de voorraadkast staan? En wanneer we de handtas van een willekeurige zestienjarige meid op de kop gooien, komt er dan niet met grote waarschijnlijkheid een lippenbalsem uit, want stél dat je droge lippen krijgt.

We hebben allemaal wel spulletjes in huis, of bij ons als we op pad zijn, gewoon voor het geval dat. Een goede eigenschap! Je kunt hierin nog een stapje verder gaan. Wanneer je allerlei scenario's afgaat die zich voor kunnen doen, dan kom je er misschien achter dat je helemaal niet (zo goed) voorbereid bent als je zelf denkt.

Gelukkig heb je nu dit boek in handen. Ik loods je door de wereld van het preppen, zodat je in elke situatie *in control* blijft. Zelfs als de zombies de wereld overnemen.

Dagelijkse voorbereidingen

Alles is tegenwoordig te koop en ook nog eens binnen *no time* te krijgen. Ieder dorp van redelijk formaat beschikt wel over een uitgebreide supermarkt en drogist. Dus voedsel, verzorgingsproducten en geneesmiddelen zijn voor iedereen binnen handbereik. Spullen die je niet in de winkel aantreft bestel je gemakkelijk online en met een beetje mazzel wordt het nog *full service* dezelfde dag aan de deur afgeleverd. Hoe anders was dat vroeger.

The good old days

Het is nog niet eens zo heel lang geleden dat het verbouwen en verwerken van je eigen voedsel een dagelijkse bezigheid was. Mensen hielden een aantal kippen voor hun eieren. Ze verbouwden groenten in een moestuintje en je bakje rijstepap kwam nog niet uit een tetrapak, maar pruttelde in een pannetje op de kachel.

Er werden voorraden aangelegd in tijden van overvloed om die in tijden van schaarste aan te spreken. Zo had oma het hele jaar door ingemaakte groenten en fruit in weckpotten in de kelder. Vlees werd gerookt of gedroogd. Niet zozeer omdat dat lekker was, maar puur uit oogpunt van conservering.

Vraagje: hoeveel water heb je op voorraad? Een sixpack met anderhalve literflessen spa rood? Of heb je alleen het water dat uit de kraan komt? Misschien heb je, als fanatiek tuinierder, nog een regentonnetje in de tuin. Of ben je voorbereid op een uitval bij het waterbedrijf en kun je in je behoefte van water voorzien voor, pak 'm beet, drie dagen? Even ter informatie, een gemiddelde Nederlander verbruikt 126 liter water per dag^{1*}. (Drink) water uit de kraan is ook nog niet zo'n heel erg oude 'uitvinding'. Er zijn nog genoeg zwart-witfoto's op te duikelen in de archieven met daarop robuuste huisvrouwen, die bij de waterpomp in het dorp een emmertje kwamen halen. De waterpomp is trouwens geen zeldzaamheid in de huidige tijd. Zelfs die ouderwetse handpomp niet. Natuurspeeltuinen en volkstuintjes staan er vol mee. We willen graag op veel plekken de beschikking over water, want we wonen niet in een derdewereldland. De moderne watervoorziening heeft de oude nog niet helemaal weten te verdringen.

RANDOM TIP

Stel je hebt niet genoeg water ter beschikking om te drinken én jezelf schoon te maken. Dan kun je zand gebruiken om je huid te 'wassen'. Wel schoon en droog zand gebruiken.

* Alle bronvermeldingen staan in de bronnenlijst op pagina 102.

De voorraadkast van zomaar een gezin

Eigenlijk is het wel leuk om eens bij iemand te kijken wat ze in voorraad hebben. Toen ik studeerde woonde ik in een studenten-huis met negen andere studenten. Met de meesten kon ik goed een biertje drinken en we zaten dus regelmatig bij elkaar op de kamer. Wat me toen al opviel was dat ik altijd wel wat te eten in huis had, maar dat de voorraad van anderen, vooral van de jongens, beperkt bleef tot misschien een half kratje bier en een aangebroken zak chips. Meer dan eens stond er een huisgenoot voor mijn deur met de vraag of ik misschien nog een pizza in het vriesvak had, want de supermarkt was al dicht en ze kwamen net pas terug van stage. *WTF?* ‘Heb je dan niet een pot pindakaas of pak hagel-slag en een zak bolletjes in de kast liggen?’ vroeg ik dan. Geloof het of niet, het antwoord was dan echt: ‘Nee.’ Iedere keer weer.

Gelukkig is de voorraadkast van volwassenen met een gezin iets beter gevuld. De meest gevonden producten zijn droge pasta, rijst, blikken soep, groenteconserven, koffie, zoet broodbeleg, cup-a-soup en maaltijdmixen. Producten met een lange houdbaarheidsdatum die ook makkelijk te combineren zijn. Hoewel mensen vaak alleen die houdbaarheid als uitgangspunt nemen voor hun voorraad.

Weet je hoelang je met je voedselvoorraad uit je keukenkastjes kunt doen? Een week? Twee weken? En als je gaat rantsoeneren, tot wanneer kun je dan het tweede deel van je aangebroken blik sperziebonen bewaren?

We hebben een vrij grote kelder onder onze keuken en huiskamer. Daar staan rekken vol voorraden voor zowel etenswaren, maar ook hygiëneproducten. Ook keukenapparaten, keukengerie, bakvormen en servies sla ik op in deze ruimte. Als ik het niet gebruik hoeft het ook niet doelloos in het keukenkastje te staan. Bijna iedere dag haal ik dingen uit de kelder voor het maken van de dagelijkse maaltijden. Daardoor weet ik eigenlijk precies wat

er staat. En op die manier hoef ik ook geen inventarislijst bij te houden. Als ik zie dat de hoeveelheid van een bepaald product laag is maak ik meteen een aantekening op mijn boodschappenlijstje. Zodra het dan in de aanbieding komt, sla ik meteen weer een redelijke voorraad in. Op die manier probeer ik de voorraad altijd zo goedkoop mogelijk op peil te houden. Dus soms heb ik wel tien stuks van een product op voorraad, als ik een lange periode tussen aanbiedingen moet overbruggen. En soms staat er nog maar één. Dan wordt het weer tijd om te shoppen.

Zelfvoorziening

Het is goed om jezelf voor te bereiden, want zo zorg je voor jezelf en je gezin. Als er een noordwesterstorm woedt mag ik aannemen dat je niet naar de supermarkt gaat lopen met je pluutje om een halfje bruin te halen. Een (voedsel)voorraad zorgt ervoor dat je jezelf kunt voorzien in je dagelijkse behoeften. Maar het is ook goed om op andere manieren zelfvoorzienend te zijn. Weet je wat je kunt doen als je al nachtenlang wakker ligt van een zere kies in je mond? Natuurlijk kun je de tandarts bellen en kun je op het spoedspreekuur terecht, morgen om kwart over twee. Of toch niet? Want een landelijke storing heeft het hele telefoonverkeer platgelegd, en omdat je je driejarige zoontje ziek thuis hebt kun je eigenlijk niet van huis om naar de tandarts te gaan. Toch wel handig als je dan een klein flesje Stroh rum 80 in huis hebt om mee te spoelen en verdoven. Scheelt toch weer.

Zelfvoorziening heeft niet alleen met tastbare voorraden te maken. Ook niet per se met hippies die op ecologische parken van hun eigen poep biobrandstof maken en hun huizen optrekken uit afgedankte autobanden aangesmeerd met rivierklei. Natuurlijk kun je zo ver gaan. Maar ik ben een iets te moderne 90's chick die gewend is aan de hedendaagse gemakken en te weinig begaan is met het milieu om compleet *off the grid* te gaan. Maar een beetje overlevingskennis, in de vorm van zelf een verband kunnen aanleggen

of zelf een lekkende waterkraan kunnen repareren, is wel handig. Preppen is zelfvoorzienend zijn en jezelf kunnen redden. Helemaal niet zo'n slechte eigenschap. En bovendien ook niet moeilijk.

'Lekke band. Crap. Ik kan de fiets bij de fietsenmaker brengen en de band laten plakken. Maar kom op, ik ben een prepper, ik heb kwaliteiten, en als ik die kwaliteiten niet heb moet ik ze ontwikkelen. Stel dat de zombies komen en ik moet op de fiets vluchten! De auto is uiteraard onklaar gemaakt door die rotzakken, anders had ik ze allang omvergereden, in plaats van op de fiets te moeten vluchten. Maar goed. Ik ga dus zelf mijn band plakken. Godzijdank voor de website fietsbandplakken.com. Een superhandige website, met duidelijke uitleg en bergen foto's van de voortgang in het proces! Het zal me vast niet in recordtempo lukken, maar dat hoeft ook niet. Ik kan het zelf, ik heb skills. Lucht eruit, bandje eraf, bakkie water en pompen maar. Yes, lek gevonden. Volgende stap. Ehm. Ja. Iets met plakken. Zucht... goede voorbereiding is alles; voor mijn volgende verjaardag vraag ik maar een bandenplaksetje. Of toch een cadeaubon voor de fietmaker, als die niet al in een zombie veranderd is.'

In dit boek hoop ik je een inkijk te geven in het preppen, maar vooral om je enthousiast te maken om te gáán preppen. Dat kan door simpel een kleine voorraad aan te leggen en wat YouTube-filmpjes te kijken met *diy*-projecten. Of ga helemaal *full out* voor een schuilkelder in de tuin, batterypacks en aggregaten in de berging en een kast vol munitie om de Apocalyps het hoofd te kunnen bieden.

Het boek is verdeeld in hoofdstukken over de verschillende situaties waarin je terecht kunt komen, de voorbereidingen die je treft voordat je gaat preppen, de middelen en vaardigheden die je nodig hebt en hoe het dan moet als je echt in een noodsituatie terecht komt. Er staan achter in het boek ook checklists om het jezelf nog een beetje makkelijker te maken om te starten met preppen.

SITUATIES WAARVOOR JE KUNT PREPPEN

Een nucleaire oorlog met Rusland, een uitbarsting van de supervulkaan bij Napels, een EMP-aanval door de Amerikanen... Mijn hemel, er zijn een boel zeer ernstige scenario's te bedenken waarop je je absoluut zou moeten voorbereiden. Laat ik meteen beginnen met het beteugelen van je hartkloppingen; dit zijn *doomsday*-scenario's. Oftewel, allemaal erg onwaarschijnlijk. De preppers die zich hierop voorbereiden bouwen gigantische bunkers onder de grond, leggen een heel wapenlab aan, maken vallen op hun eigen grondgebied (waar dikwijls onschuldige bezoekers in vastlopen). Bijzonder om te zien en ik raad je aan het National Geographic-programma 'Doomsday Preppers' eens te kijken. Maar voor de doorsnee-Nederlander is dit echt geen noodzaak.

Waarop wil jij je voorbereiden?

Op de blog van 'Prepz.nl' las ik onderstaand bericht van 1 november 2018:

'In Nederland en Europa groeit nu een hele generatie op van mensen die nog nooit ergens voor hebben hoeven preppen. Ze zijn nooit ingesneeuwd en hebben (gelukkig) nooit een oorlog meegemaakt.

Zelf heb ik op een stroomstoring na & een lege voorraadkast op tweede pinksterdag (ik woonde net op mezelf) ook nog nooit in een scenario gezeten waarvoor ik heb moeten preppen. (Ik woonde net op mezelf en ben maar bij mijn ouders gaan eten)'²

Hoe heerlijk herkenbaar is dat! Ik had niks te eten in huis, de supermarkt was dicht, paniek, wat nu, o nee... O wacht. Pap en mam. Hoi. Honger.
Kom maar jongen, neem een bordje spaghetti.
Crisis afgewend.

Dagelijkse en huiselijke 'noodsituaties' beperken zich niet tot een lege voorraadkast. Denk ook eens aan (kleine) huis-tuin-en-keukenongelukken, een stroomstoring of een gebrekkige watertoevoer. Je hebt het vast en zeker al eens meegemaakt. Je kunt ook te maken krijgen met extreme weersomstandigheden. Dan heb ik het niet over aardverschuivingen of orkanen (meer daarover verderop in dit hoofdstuk), maar een heftige onweersbui kan ook al voor de nodige problemen zorgen. Ben je hierop voorbereid? Ik stel liever eerst de vraag: wil ik me hierop voorbereiden?

Het is goed om eens na te gaan wat voor jou en je gezin de situaties zijn waarvoor je wilt preppen. Wat zijn in jouw ogen realistisch situaties, wat zijn de dingen die kunnen gebeuren? Bij iedere gebeurtenis kies je voor een andere aanpak.

Persoonlijk ga ik me niet voorbereiden op een overlevings-queeste van heroïsche proporties in een ondergrondse bunker in de tuin. Als de Amerikaanse president besluit om een atombommetje los te laten boven onze jongste provincie en we zijn genoodzaakt om decennialang met nucleaire straling en rommel te leven... laat dan maar zitten voor mij.

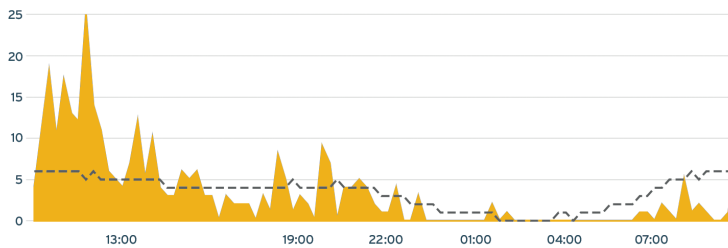
Dagelijkse situaties

Oké, wat zijn dan wel de dingen waarvoor we ons, snel en simpel, kunnen voorbereiden? Verstoringen in ons normale leven kunnen een grote invloed hebben op onze werkzaamheden en functioneren, zeker als ze langere tijd aanhouden. Wanneer je zelf geen invloed hebt op de oorzaak van de verstoring, zorg je ervoor dat je wel met de gevolgen kunt dealen.

Stroomstoring

Gedurende mijn leven heb ik al wel eens een stroomstoring meegemaakt. Of dat er geen elektriciteit is, vanwege gepland onderhoud door de netwerkbeheerder. Toch had ik niet helemaal door hoe veelvuldig dit eigenlijk voorkomt. Op internet is gemakkelijk te zien waar, op ieder willekeurig moment, een stroomstoring is (wel handig als je laptop of telefoon opgeladen is om de website tijdens een stroomstoring te kunnen bekijken).

Enexis storingen gemeld in de afgelopen 24 uur



Op allestoringen.nl vind je behalve storingen van Enexis ook storingen van andere energieleveranciers, maar ook kabelaanbieders en socialmediaplatforms. Op de site kun je de storingen van de afgelopen 24 uur bekijken.

Deze grafiek laat zien hoeveel meldingen van stroomstoringen zijn geregistreerd in een verloop van 24 uur op 17 en 18 juni 2020 bij Enexis. Toen ik in die week aan dit boek schreef, keek ik elke dag naar de grafiekjes. Toen pas kwam ik erachter hoe ongelooflijk veel storingen er plaatsvinden. Op het hoogtepunt zijn het zelfs 23 meldingen per uur, maar wat ik opvallender vind, is dat er erg weinig momenten zijn zónder meldingen van een stroomstoring.

Stroomstoringen zijn in de meeste gevallen van korte duur, hooguit een paar uur. Maar wanneer er een calamiteit plaatsvindt op een centraal punt in de elektriciteitsvoorziening, zoals wijkcentrales of hoogspanningskabels, dan kan het wel eens wat langer gaan duren. Bedenk voor jezelf: wil je maatregelen treffen om zelf in je energiebehoefte te kunnen voorzien, of zorg je ervoor dat je best een tijdje zonder stroom kunt?