

‘Schokbestendig’ in het theater

Dai Carter en Derek de Vries maken Nederland weerbaar(der)

[intro]

Oorlogen, klimaatrampen; we krijgen nogal wat op ons afgevuurd momenteel. Hoe bereid je je nu het beste voor, op deze onzekere omstandigheden? Ex-Special Forces mannen Dai Carter en Derek de Vries schreven er het boek ‘Schokbestendig’ over, en er is nu ook een theatervoorstelling.

[tekst]

We kunnen natuurlijk braaf een noodpakket aanleggen en zorgen voor cash geld in huis, zoals de overheid ons aanraadt, maar is dat voldoende om voorbereid te zijn op noodsituaties..? Dai Carter, bekend van Kamp van Koningsbrugge, en Derek de Vries denken van niet. Zij bundelden voor hun boek en theatervoorstelling inzichten uit de psychologie, praktische survivalstrategieën en hun eigen ervaringen bij de Special Forces. Met deze moderne handleiding sta je sterker, zelfredzamer en beter voorbereid, als er onverhoopt iets mis zou gaan.

Waarom hebben jullie dit project samen opgestart?

Dai: “We kennen elkaar van defensie en zijn daarna vrienden gebleven, omdat we dezelfde interesses bleken te hebben. Een daarvan is mentale kracht en weerbaarheid, waar ik eerder ook een boek over publiceerd. Daar ooit samen iets mee doen, zat altijd in ons achterhoofd.”

Derek: “De coronacrisis was uiteindelijk het zetje om ook echt in actie te komen. Het boek is heel divers. Van een hoofdstuk over first responders, dus wat je kunt doen als je ergens een ongeluk ziet gebeuren, tot hoe je op digitaal gebied weerbaar wordt.”

Het boek was een hit en nu staan jullie ook nog in het theater, samen met collega Robin Imthorn. Wat kunnen bezoekers daarvan verwachten?

Dai: “We hebben alle drie veel meegemaakt, in het leger maar ook los ervan. Die ervaringen delen we met het publiek. We vertellen hoe we daarmee om zijn gegaan en hoe we zelf schokbestendig zijn geworden. Daarbij behandelen we onderwerpen waar iedereen in het dagelijkse leven mee te maken kan krijgen. Ik hoop vooral dat mensen achteraf vol energie het theater uitlopen. Dat ze weten wat ze kunnen doen in stresssituaties. De kennis hoe te handelen bij een hartaanval van de buurman, of bij een terroristische dreiging, kan veel rust geven.”

Derek: “Maar het is absoluut geen zwaar, deprimerend verhaal geworden. We hebben ook veel lol met z’n drieën op het podium, en delen allerlei anekdotes.”

Dai: “Absoluut. En je hoeft het boek niet gelezen te hebben, of een ex-marinier te zijn, om er wat aan te hebben. Alle soorten mensen en achtergronden zijn welkom. Als je het maar interessant vindt om meer te leren over mentale kracht, weerbaarheid en het beste uit je leven kunnen halen.”

Tegenwoordig brengt het nieuws inderdaad elke dag weer nieuwe conflicten, klimaatdreigingen en andere ellende om ons zorgen over te maken. Mensen voelen zich machteloos.

Dai: “Veel mensen zien wat er allemaal speelt, maar weten niet wat ze realistisch gezien kunnen doen om zichzelf en hun geliefden beter te beschermen. Terwijl ze dat wél heel graag zouden willen. Dat kan zorgen voor paniek, terwijl de rust bewaren juist zo belangrijk is.”

Derek: “Ik bied trainingen aan op dit gebied en zie het ook op mijn website: als er bijvoorbeeld aanvallen via drones in het nieuws zijn, zoeken mensen naar informatie daarvoor. We willen allemaal het idee hebben dat we een situatie onder controle hebben en dat is nu steeds ingewikkelder geworden. Mensen zijn bang, weten niet welke kant het opgaat met de wereld. Dat is naar voor je gemoedstoestand. Die mensen willen we graag helpen.”

Dai: “Als ex-militair krijg je veel training over hoe je die rust kunt bewaren. Natuurlijk doet ellende in het nieuws ook wat met ons, maar we reageren er heel anders op dan de meeste mensen.”

Hoe zou je ‘schokbestendig’ als term omschrijven voor mensen die er nog nooit van gehoord hebben?

Dai: “In de kern draait het om weerbaar zijn, op allerlei gebieden. Praktisch, fysiek, mentaal, spiritueel, emotioneel. Daarvoor zet je allerlei vaardigheden in, een andere manier van denken en een goede planning. Stuk voor stuk kleine dingen, die er bij elkaar voor zorgen dat je steviger in je schoenen staat. Of je nu te maken krijgt met een tegenslag op je werk, of met de dreiging van oorlog. We willen mensen ondersteunen om dit soort schokken wat beter op te kunnen vangen én er sneller van te herstellen, dus wat veerkracht betreft.”

Raken mensen niet juist in de stress, door ze te vertellen wat er allemaal zou kunnen gebeuren?

Dai: “Vanuit onze perspectieven en ervaringen niet. Neem het noodpakket. Hartstikke goed dat je dat in huis hebt, maar weerbaarheid opbouwen is meer dan een doos met spullen in een hoek zetten. Natuurlijk kun je niet elke dag stilstaan bij ‘wat als’-gedachten. Dat hoeft ook helemaal niet, je moet gewoon kunnen genieten van het leven. Maar het compleet negeren is het andere uiterste. Op sommige dingen heb je invloed, op sommige dingen niet. Door je voor te bereiden waar het kan, krijg je de rust om de dingen waar je geen invloed op hebt aan te kunnen.”

Hebben jullie zelf nog dingen geleerd, bij het maken van het boek en de theatervoorstelling?

Derek: “Zeker! We hebben veel onderzoeken gelezen, die voor ons ook nieuwe inzichten brachten.”

Dai: “Stel: het water wordt afgesloten. Dan heb je in het leidingensysteem van je verwarmingssysteem nog water zitten dat je eruit kunt tappen. En je wc bevat ook zo’n 20 liter water, dat voor allerlei zaken te gebruiken is. Een worst case scenario, maar het was toch iets waar ik nog niet eerder bij had stilgestaan.”

Wat is een tip die jullie mensen alvast kunnen geven, wat betreft weerbaarheid?

Dai: “In crisissituaties wordt altijd gezegd: raak niet in paniek. Dat kunnen ze wel zo mooi zeggen, maar hoe doe je dat dan, niet in paniek raken? Wij hebben dat bij Defensie geleerd, door onze training en ervaringen. Mijn lichaam heeft veel verschillende soorten stressvolle situaties meegemaakt, wat mij de zekerheid geeft dat ik zoiets een volgende keer aankan. Brandweermensen en ambulancepersoneel hebben die weerbaarheid ook, maar anderen kunnen dit net zo goed leren. Je hebt altijd je ademhaling om je hartslag omlaag te brengen, wat zorgt voor een kalmerend gevoel. Wat ook helpt, is tegen jezelf te zeggen: dit is de situatie waar ik nu in verkeer, het is nou eenmaal zo, maar wat kan ik doen om hier weer uit te komen en de situatie te verbeteren? Stel: je zit in een trein en merkt dat er iets niet goed gaat, de wagon kantelt, de trein lijkt te ontsporen. Zo’n moment gaat snel, en je hebt geen controle over het feit op zichzelf. Maar waar je wél controle over hebt, is je ademhaling en je blik. Kijk waar je eruit kan, of er ergens een noodhamer hangt, hoe je jezelf klem kunt zetten zodat je niet hard valt. Om dat soort gedachten op een rij te kunnen zetten, is de rust in je hoofd essentieel. En daar helpt kennis dus weer bij.”

Kan iedereen dat leren?

Derek: “Ik denk het wel. Evolutionair gezien zijn mensen heel goed in overleven en zich aanpassen. Alleen leven we nu in een maatschappij die behoorlijk comfortabel is ingericht. Natuurlijk verschilt dit per persoon en plek waar je woont, maar in Nederland komen de meeste mensen over het algemeen niet dagelijks in leven-of-dood situaties. Zeg maar de dingen die je als militair, politieagent of persoon in een oorlogssituatie meemaakt.”

Derek, jij geeft ook trainingen en online cursussen. Met wat voor vragen komen mensen daarvoor bij je?

“Toen ik daarmee begon dacht ik dat ik veel met doomsday preppers te maken zou krijgen, maar in de praktijk komen er echt allerlei mensen op af. Van mensen in de zeventig die wat angstig zijn tot een cardioloog, een timmerman, jongeren. Mensen met allerlei soorten ervaringen en achtergronden. Dat zien we ook bij ‘Schokbestendig’.”

Verschilt Nederland wat betreft dit onderwerp erg van andere landen?

Dai: “Binnen Europa niet echt. Alleen Finland loopt flink voor op de rest, omdat ze grenzen aan Rusland: die samenleving is heel weerbaar. Niet alleen als je kijkt naar defensie. Ze waren in de coronacrisis bijvoorbeeld ook het enige Europese land dat geen tekort had aan IC-plekken en beademingsapparaten. We hoeven heus niet te veranderen in Finland, maar kunnen wel het nodige van ze leren.”

Voelt het schokbestendiger maken van Nederlanders als een missie voor jullie?

Dai: “Zeker. Het is een zwaar onderwerp, dat we op onze manier laagdrempeliger willen maken. Zo staan er hopelijk meer mensen voor open en kunnen we als samenleving weerbaarder worden.” Derek: “Soms denk ik wel eens: moet ik geen reservist worden. Maar ik denk dat we op deze manier veel meer kunnen bereiken op dit vlak. Ik zie het absoluut als onze missie om Nederland sterker te maken, op een leuke en interessante manier.”

‘Schokbestendig’ is vanaf november 2025 in het theater te zien. Zie voor de speellijst schokbestendig.nl of de website van het theater. Het gelijknamige boek is te koop in boekhandels en online, als paperback, luisterboek en e-book (Singel Uitgeverijen).

[tekst: Sara Madou]