

**Uitgave: Stichting Weerbare Burgers | April 2025 | Versie 0.1**

**Samen Vooruit. Een werkboek voor buurtbewoners in onzekere tijden**

*Voor wie wil weten wat te doen bij uitval, overlast of ontwrichting*

Inhoudsopgave

[Inleiding 2](#_Toc196378991)

[Bouwsteen 1 | Verbinding maken in je buurt 4](#_Toc196378992)

[Bouwsteen 2 | Werken aan een veilige en eerlijke leefomgeving 6](#_Toc196378993)

[Bouwsteen 3 | Mentale veerkracht versterken 8](#_Toc196378994)

[Bouwsteen 4 | Samen leren en oefenen 10](#_Toc196378995)

[Bouwsteen 5 | Herstellen en betekenis geven 12](#_Toc196378996)

### Inleiding

**Waarom dit werkboek?**

Klimaatverandering, geopolitieke spanningen en maatschappelijke onrust kunnen leiden tot verstoringen in het dagelijks leven. Denk aan uitval van stroom of internet, drinkwatertekorten, digitale aanvallen, overstromingen of verwarrende berichtgeving. Ook in Nederland zijn dat geen verre scenario’s meer.

Dit werkboek is bedoeld voor mensen die zich hierop willen voorbereiden. Voor bewoners die samen met anderen willen nagaan: *Wat doen wij als het misgaat? Hoe blijven we kalm? Hoe helpen we elkaar verder?*

Je hoeft geen deskundige te zijn. Je hebt geen grote organisatie nodig. Wat telt, is dat je klein begint, samen leert en contact houdt met je omgeving.

**Wat vind je in dit werkboek?**

Het werkboek bestaat uit vijf bouwstenen. Elke bouwsteen richt zich op een ander aspect van lokale weerbaarheid:

1. Verbinding maken in je buurt
2. Werken aan een eerlijke en veilige leefomgeving
3. Mentale veerkracht versterken
4. Samen leren en oefenen
5. Herstellen en betekenis geven

Elke bouwsteen bevat:

* een uitleg waarom het onderwerp van belang is;
* voorbeelden van wat er mis kan gaan;
* vijf eenvoudige stappen met praktische oefeningen;
* werkvormen en tips om in je buurt aan de slag te gaan.

Je kunt het boek alleen gebruiken of met een groepje bewoners. Begin bij wat nu belangrijk voelt in jouw buurt. Werk aan één deel of doorloop alles. Wat je ook kiest: elk klein begin helpt.

**Samen vooruit**

Hoe blijf je rustig als de stroom uitvalt? Wat doe je als water schaars wordt of pinnen niet meer werkt? Wat gebeurt er als je tijdelijk op elkaar bent aangewezen?

**Samen Vooruit** is een werkboek voor iedereen die zich lokaal wil voorbereiden op verstoring, onzekerheid en verandering. Het biedt concrete handvatten om samen sterker te staan in onzekere tijden. Geen theorie, geen paniek – maar praktische stappen, overzicht en samenwerking.

Met dit boek kun je meteen aan de slag. Alleen of samen. In je straat, je wijk of je dorp. Wat je ook doet, je bouwt aan vertrouwen – in jezelf en in de mensen om je heen.

Wil je reageren of ervaringen delen? Dat kan via informatie@weerbareburgers.nl.

**Samen kunnen we veel. Ook als systemen haperen. Ook als het anders loopt dan gedacht.**

\* \* \*

**Verantwoording**

De tekst van dit werkboek is geïnspireerd door:

* Resilience Coordination Center. (z.d.). *Resilience coordination center workbook*. <https://82c52c1d-5714-4985-a563-676a79dcf952.usrfiles.com/ugd/82c52c_09074fc54f4c4c02835c07dc6cc658a0.pdf>
* Van der Stel, J. (2025). *Samen weerbaar: Strategieën voor persoonlijke en gemeenschappelijke kracht in tijden van crisis*. Uitgeverij SWP. <https://www.swpbook.com/boek/2739/samen-weerbaar>

**Let op: werk in uitvoering**

*Dit werkboek is een eerste versie. Het is een werk in uitvoering. Sommige onderdelen worden nog aangevuld, zoals werkbladen, scenario-oefeningen en contactlijsten. Ook de voorbeelden en werkvormen kunnen nog worden verfijnd. Reacties en suggesties zijn welkom. Zo groeit dit boek mee met de praktijk en blijft het aansluiten bij wat bewoners zelf nodig hebben.*

### Bouwsteen 1 | Verbinding maken in je buurt

Voorbereiden begint met elkaar kennen

**Waarom is dit belangrijk?**

In een crisis kun je vaak niet op systemen rekenen. Als stroom, internet of drinkwater uitvalt, ben je aangewezen op de mensen om je heen. Wie je kent, bepaalt vaak hoe goed je kunt reageren. Verbondenheid voorkomt paniek, versnelt hulp en vergroot rust en overzicht.

Verbinding werkt ook bij sluimerende spanningen. In tijden van onzekerheid (zoals oplopende energieprijzen, voedseltekorten of maatschappelijke onrust) helpt een vertrouwde buurt je om kalm te blijven.

**Wat kan er misgaan in jouw omgeving?**

* Een grote storing legt internet, mobiele netwerken en betalingen plat.
* Door extreme regenval of een dijkdoorbraak raakt de wijk tijdelijk onbereikbaar.
* Een digitale aanval legt zorginstellingen en winkels stil.
* Onrust in de stad leidt tot tijdelijk sluiten van voorzieningen of vervoer.

In al die gevallen telt: wie kan op wie rekenen?

**Vijf stappen om de verbinding te versterken**

**Stap 1 – Verken je directe omgeving**

**Oefening: buurtkaartje tekenen**  
Teken je straat of woonblok. Zet een stip bij huizen waar je iemand kent. Schrijf ernaast: wie woont daar, wat weet je van hen?  
Doel: meer zicht krijgen op wie kwetsbaar is en wie mogelijk hulp of kennis kan bieden.

**Stap 2 – Organiseer een klein gesprek**

Nodig 3 tot 5 mensen uit. Koffie, stoepbankje, bibliotheek – alles kan. Gebruik herkenbare vragen:

* Wat als de stroom drie dagen uitvalt?
* Wat als pinnen niet meer werkt?
* Wie in onze buurt zou dan hulp nodig hebben?

Laat mensen zelf met voorbeelden komen. Dat maakt het echt.

**Stap 3 – Breng krachten en kwetsbaarheden in kaart**

**Werkvorm: buurtmatrix**  
Maak samen een lijst:

* Wie kan iets: koken, timmeren, tolken, kalm blijven?
* Wie heeft wat: gasstel, EHBO, kennis van wetgeving?
* Wie heeft iets extra’s nodig: medische zorg, begeleiding, hulpmiddelen?

Teken het zichtbaar op een groot vel. Of gebruik post-its.

**Stap 4 – Spreek iets af voor een storing of noodgeval**

**Voorbeelden:**

* Verzamelpunt bij storing (bankje, speeltuin, schoolplein).
* Belkring of looproute voor kwetsbare buren.
* Een contactpersoon per trappenhuis of straatdeel.

Leg het vast. Herhaal het regelmatig.

**Stap 5 – Maak het zichtbaar en deel het**

Maak een buurtkaartje of een poster met contactpunten en afspraken. Hang het op bij een centrale plek (winkel, prikbord, portiek). Zorg voor een papieren versie bij mensen zonder smartphone.

**Tot slot: wie je kent, maakt het verschil**

Weerbaarheid begint met nabijheid. Wie vandaag de tijd neemt om contact te maken, heeft morgen een netwerk. Kleine gebaren – groeten, vragen, delen – zijn de basis van groots herstel.

### Bouwsteen 2 | Werken aan een veilige en eerlijke leefomgeving

*Kwetsbaarheid herkennen, aanpakken en delen*

**Waarom is dit belangrijk?**

Een wijk is weerbaarder als bewoners weten waar de zwakke plekken zitten. Denk aan slecht bereikbare woningen, afgelegen straten, bewoners met weinig middelen, of onduidelijke verantwoordelijkheid. Als voorzieningen uitvallen of spanningen toenemen, worden verschillen snel zichtbaar. Daarom moet je nú kijken waar risico’s ontstaan, en hoe je die samen kunt beperken.

**Wat kan er misgaan in jouw omgeving?**

* Na langdurige droogte ontstaat een leidingbreuk; een deel van de wijk zit zonder water.
* Door overbelasting valt het mobiel netwerk uit en kan niemand meer bellen.
* Door storm raakt een wijk ingesloten; hulpdiensten komen niet meer door.
* Door geruchten of felle berichten op sociale media ontstaat onrust; mensen sluiten zich af of beschuldigen elkaar.
* Mensen zonder financiële of digitale toegang missen cruciale informatie of ondersteuning.

Wie dan al samenwerkt, is beter voorbereid.

**Vijf stappen om risico’s en kansen zichtbaar te maken**

**Stap 1 – Kijk met een kritische blik naar je omgeving**

**Oefening: risicoronde door de buurt**  
Loop door je wijk met 2 of 3 anderen. Let op:

* Zijn er straten die bij overstroming onbereikbaar worden?
* Zijn er bewoners die altijd alleen zijn?
* Zijn er plekken die ’s avonds onveilig voelen?

Leg je observaties vast op een kaart of in een notitie.

**Stap 2 – Verzamel ervaringen en zorgen**

Organiseer een klein gesprek met diverse bewoners. Vraag:

* Wat maak jij je zorgen over in deze wijk?
* Welke plek voelt onveilig, kwetsbaar of afgesloten?
* Wat moet er gebeuren als het misgaat?

**Werkvorm:** gebruik kaarten, foto’s of krantenberichten als aanleiding. Laat mensen tekenen of schrijven wat zij zien.

**Stap 3 – Breng ongelijkheid in beeld**

Sommige bewoners zijn minder goed voorbereid. Niet omdat ze niet willen, maar omdat ze niet kúnnen. Vraag:

* Wie in onze buurt heeft een zorgvraag?
* Wie spreekt geen Nederlands?
* Wie heeft geen toegang tot digitaal nieuws?

Werk samen met buurthuizen, scholen, wijkverpleegkundigen of moskeeën. Vraag hen: wie dreigt buiten beeld te vallen?

**Stap 4 – Kies één actie die een kwetsbaarheid aanpakt**

**Voorbeelden:**

* Maak een papieren buurtgids voor mensen zonder internet.
* Vraag de gemeente om straatverlichting bij een onveilige plek.
* Organiseer een bijeenkomst over 'wat als de pin uitvalt'.
* Start een gesprek met woningcorporatie over slecht geïsoleerde woningen.

Begin klein, maar kies iets zichtbaars.

**Stap 5 – Versterk vertrouwen en aanspreekbaarheid**

Maak zichtbaar wie aanspreekbaar is bij zorgen. Denk aan:

* een poster met gezichten van bewoners die willen helpen;
* een contactkaartje voor hulp bij storing of uitval;
* een deurhanger met informatie bij extreem weer.

Verbinding is ook: weten bij wie je kunt aankloppen.

**Tot slot: veiligheid is niet voor iedereen vanzelfsprekend**

In rustige tijden zie je het vaak niet. Maar als systemen haperen, zijn het altijd dezelfde mensen die als eersten buiten de boot vallen. Wie nu oog heeft voor ongelijkheid, helpt straks een crisis voorkomen.

### Bouwsteen 3 | Mentale veerkracht versterken

Kalm blijven als het schuurt en schudt

**Waarom is dit belangrijk?**

Bij verstoring van voorzieningen, dreiging of plotselinge veranderingen ontstaan stress en verwarring. Veel mensen voelen zich dan machteloos, boos of angstig. Mentale veerkracht helpt om overzicht te houden, verstandig te handelen en anderen te ondersteunen. Wie zich mentaal voorbereid voelt, raakt minder snel in paniek en kan beter beslissen.

**Wat kan er misgaan in jouw omgeving?**

* Een langdurige storing maakt communicatie onmogelijk. Mensen raken geïsoleerd.
* Door onduidelijke berichten op sociale media ontstaat paniek of wantrouwen.
* Een hittegolf of winterkou leidt tot overbelasting, uitputting of slapeloosheid.
* Mensen krijgen te maken met verlies: gezondheid, werk, oriëntatie.
* Er ontstaan spanningen tussen groepen (bijvoorbeeld over hulp, gedrag of schuldvragen).

Je hoeft geen hulpverlener te zijn om jezelf en anderen te ondersteunen.

**Vijf stappen om mentaal sterker te staan**

**Stap 1 – Herken je reactie op stress**

**Oefening: persoonlijke stresskaart**  
Noteer wat jij doet als het spannend wordt:

* Trek je je terug of zoek je contact?
* Word je stil, boos of besluiteloos?
* Wat helpt jou om rustig te blijven?

Bespreek dit in tweetallen. Anderen herkennen vaak meer dan jijzelf.

**Stap 2 – Leer eenvoudige technieken om kalm te blijven**

**Voorbeelden:**

* Adem langzaam in, houd vast, adem langzaam uit (4-4-6 tellen).
* Focus op één taak tegelijk: “Wat is nu het eerst nodig?”
* Vermijd eindeloos nieuws scrollen: kies vaste momenten.

**Oefening:**  
Oefen een ademhalingstechniek met de groep. Herhaal het regelmatig, zodat het automatisch wordt.

**Stap 3 – Zorg voor een stevig dagritme**

Bij langdurige stress vallen routines weg. Dat ondermijnt veerkracht. Bouw daarom een basale structuur:

* Sta elke dag op dezelfde tijd op.
* Doe minstens één fysieke activiteit per dag.
* Plan een vast rustmoment (zonder telefoon).
* Sluit de dag af met iets eenvoudigs en positiefs.

Bespreek met elkaar wat werkt. Gebruik een blanco dagkaartje om samen te vullen.

**Stap 4 – Houd sociaal contact in stand**

Isolement verergert stress. Vooral bij ouderen, nieuwkomers of mensen zonder netwerk.  
**Acties:**

* Maak een belcirkel of koffieroute in de buurt.
* Stel contactduo’s samen (‘elkaars back-up’).
* Zorg dat niemand bij storing of hitte alleen blijft.

**Oefening:**  
Laat iedereen twee mensen kiezen om bij storing contact mee te zoeken.

**Stap 5 – Herken overbelasting, ook bij anderen**

Let op signalen:

* plotseling zwijgen of terugtrekken;
* opvliegend gedrag of chaos;
* herhaling van klachten zonder opluchting.

**Bespreek:**

* Wat doe je als je merkt dat iemand ‘vol’ zit?
* Wanneer zoek je hulp van huisarts of wijkteam?

Stel samen een lijst op van adressen voor mentale steun, laagdrempelig en dichtbij.

**Tot slot: veerkracht is geen karaktereigenschap**

Het is geen kwestie van sterk zijn. Het is oefenen, delen en weten wat helpt. Wie zichzelf kent en contact houdt met anderen, blijft beter overeind. Niet omdat de storm stopt, maar omdat je weet hoe je erdoorheen komt.

### Bouwsteen 4 | Samen leren en oefenen

*Voorbereiden door te doen*

**Waarom is dit belangrijk?**

Bij uitval van voorzieningen of plotselinge gebeurtenissen telt wat je kunt, niet wat je denkt te weten. Als je niet hebt geoefend, schiet je snel tekort. Wie samen traint, herkent signalen eerder en weet wat te doen als systemen uitvallen. Het verkleint paniek en versnelt herstel.

**Wat kan er misgaan in jouw omgeving?**

* De stroom valt uit in de wijk. Je kunt niet koken, pinnen of bellen.
* Een overstroming blokkeert de doorgaande weg. Hulp komt pas na uren.
* Door een digitale aanval ligt het hele zorgsysteem stil.
* Bij rellen sluiten winkels en tankstations. Er ontstaat schaarste en wantrouwen.
* Hulpdiensten zijn overbelast; je moet zelf beslissen en handelen.

Wie dan geoefend heeft, reageert rustiger en doeltreffender.

**Vijf stappen om samen te leren en oefenen**

**Stap 1 – Kies relevante situaties**

Gebruik scenario’s die in jouw buurt kunnen voorkomen. Denk aan:

* “Er is drie dagen geen stroom of internet.”
* “De winkels zijn leeg en pinnen werkt niet.”
* “Het regent zo hard dat wegen onbegaanbaar zijn.”
* “Mensen krijgen verschillende, verwarrende berichten.”

**Oefening:**  
Laat bewoners kiezen welk scenario zij het meest waarschijnlijk vinden. Werk dat verder uit in groepjes.

**Stap 2 – Doe een oefening met een concrete storing**

**Voorbeelden:**

* Leef een middag zonder telefoon of internet.
* Kook iets met alleen wat je in je voorraadkast hebt.
* Oefen hoe je contact houdt zonder mobiel bereik.
* Simuleer een evacuatie uit je woning.

Laat mensen ervaren wat moeilijk is. Evalueer samen: wat liep goed, wat niet?

**Stap 3 – Werk samen aan praktische vaardigheden**

Verzamel lokale kennis en kunde:

* EHBO of wondverzorging
* alternatieve verwarming of koken
* omgaan met drinkwatertekort
* voedsel delen of ruilen
* lezen van weer- en waterkaarten

**Werkvorm:**  
Nodig bewoners uit die iets kunnen uitleggen of voordoen. Geef ruimte aan stille kennis uit de wijk.

**Stap 4 – Stel een eenvoudig draaiboek op**

Leg samen vast:

* Waar verzamelen we ons bij storing?
* Wie belt wie? Wie loopt een ronde?
* Wat is de volgorde van handelingen bij een crisis?

Gebruik pictogrammen of tekeningen. Maak papieren versies. Test het minimaal één keer per jaar.

**Stap 5 – Herhaal, verbeter, betrek anderen**

Oefeningen moeten regelmatig terugkomen. Betrek nieuwe bewoners, jongeren en mensen die anders buitensluiten.

**Voorbeelden:**

* Jaarlijkse ‘storingsmiddag’ of ‘nacht zonder stroom’
* Crisisquiz of scenario-spel voor kinderen
* Samenwerking met school, kerk, moskee of sportvereniging

Begin klein, hou het licht, maar blijf oefenen.

**Tot slot: oefenen maakt verschil**

In een echte crisis heb je geen tijd om na te denken. Je doet wat je kent. Door nu te oefenen, werk je aan rust, vertrouwen en handelen onder druk. Samen oefenen bouwt niet alleen vaardigheden, maar ook verbondenheid.

### Bouwsteen 5 | Herstellen en betekenis geven

*Ruimte maken voor verwerking en veerkracht*

**Waarom is dit belangrijk?**

Na een crisis volgt niet vanzelf herstel. Mensen kunnen uitgeput zijn, verward, verdrietig of boos. Ieder verwerkt op eigen wijze, maar in verbondenheid gaat dat vaak beter. Herstellen is geen knop die je omzet, het is een proces. En dat vraagt aandacht, erkenning en tijd.

**Wat kan er misgaan in jouw omgeving?**

* Na overstroming of storm is er vooral aandacht voor schade, maar niemand vraagt hoe het echt gaat.
* Na langdurige stroomuitval zijn spanningen in de wijk hoog, mensen wantrouwen elkaar.
* Na sociale onrust sluiten groepen zich af; buren groeten elkaar niet meer.
* Na een verlies (bijvoorbeeld van een dierbare, een woning, een vertrouwd ritme) raakt iemand in isolement.
* Er is geen plek om stil te staan bij wat gebeurd is – of bij wie veel gedaan heeft.

Zonder verwerking blijft er spanning onder de oppervlakte. Die verzwakt veerkracht bij een volgende crisis.

**Vijf stappen om herstel samen mogelijk te maken**

**Stap 1 – Benoem wat is gebeurd**

Veel mensen willen eerst erkenning: “Het was zwaar.” Of: “We zijn iets kwijtgeraakt.”  
Vermijd haastig optimisme of adviezen. Begin met luisteren.

**Werkvorm:**  
Gebruik de zin: *Wat ik meeneem van deze periode is...*  
Laat iedereen opschrijven of uitspreken wat hen het meest raakte.

**Stap 2 – Deel verhalen, beelden en indrukken**

Verhalen geven vorm aan wat ongrijpbaar was. Ze verbinden, maken ruimte voor verschillen.

**Voorbeelden:**

* Organiseer een avond met persoonlijke verhalen of foto’s.
* Maak een muurkrant met ervaringen van bewoners.
* Verzamel korte citaten op kaartjes of een poster.

Laat ruimte voor humor, woede, verdriet – alles mag naast elkaar bestaan.

**Stap 3 – Herdenk wat verloren ging**

Herdenken geeft rust. Het markeert een grens tussen wat was en wat komt.  
Het hoeft niet groots te zijn.

**Voorbeelden:**

* Een stille wandeling langs getroffen plekken.
* Een herdenkingsbankje of gedenkplek bij een boom.
* Kaarsjes of linten met namen of woorden.
* Een minuut stilte tijdens een buurtbijeenkomst.

Vraag wat bewoners zélf zouden willen.

**Stap 4 – Zoek betekenis: wat kunnen we hiervan leren?**

Verwerking is niet alleen terugkijken, maar ook vragen stellen:

* Wat werkte goed?
* Wat willen we vasthouden?
* Wat moeten we anders doen?

**Werkvorm:**  
Gebruik drie vellen papier: *Bewaren – Verbeteren – Loslaten*.  
Laat bewoners suggesties geven. Zet er daarna concrete acties onder.

**Stap 5 – Vier het herstel, markeer de overgang**

Een ritueel of viermoment helpt om vooruit te kijken. Niet om alles te vergeten, maar om samen te zeggen: *we gaan door*.

**Voorbeelden:**

* Een gezamenlijke maaltijd of buurtfeest.
* Een dankmoment voor mensen die zich hebben ingezet.
* Een symbolische actie (zoals een steen verplaatsen of vlag planten).

Laat iedereen iets bijdragen: een lied, gerecht, foto, herinnering.

**Tot slot: herstel is ook een publieke taak**

Niet alleen instanties moeten zorg dragen voor herstel. Gemeenschappen kunnen dat ook – als ze daar ruimte voor maken. Wie samen terugkijkt, herkent zijn kracht. En wie betekenis vindt, is beter voorbereid op wat nog komt.

### Werkbladen en checklists

Volgt later

### Scenario’s en oefenvormen

Volgt later

### Lijst met lokale contactpunten (voor zelf in te vullen)

Volgt later

### Aanvullende bronnen en links

Volgt later

### Extra elementen (optioneel toe te voegen)

* **Scenario-invoegvellen:** één pagina per denkbaar scenario (stroomuitval, overstroming, onrust, voedseltekort, cyberaanval). Met vragen: *Wat gebeurt er? Wat kun je doen? Wie is kwetsbaar?*
* **Voorraadkaart:** wat moet je minimaal in huis hebben per huishouden? Wat kun je delen?
* **Contactcirkel:** wie check jij? Wie checkt jou?
* **Checklist 'Wat nemen we mee als we huis uit moeten?'**
* **Eerste hulp bij storing:** praktische info over alternatieve communicatie, waterwinning, verwarming.