



WHITEPAPER

Redzaam: zelfredzaamheid en mentale
weerbaarheid in crisistijden

DE KARAKTER + ACADEMIE



Mentale redzaamheid is het fundament. Praktische training maakt het tastbaar.



Inleiding: de maatschappelijke urgentie

In een snel veranderende wereld waarin crises steeds minder abstract zijn, biedt BC 10 'Redzaam' een structurele en praktische aanpak om jongeren te trainen in zelfredzaamheid en mentale paraatheid. Dankzij een unieke samenwerking tussen De Karakter Academie (DKA), outdoor experts en ex commando's, worden deelnemers uitgedaagd en ondersteund om sterker uit het onbekende te komen. Dit programma bereidt voor op rampen zoals stroomuitval, natuurrampen of maatschappelijke ontwrichting, met als doel: minstens 72 uur zelfstandig kunnen overleven.

Het belang

- De bevolking onderschat de impact van mogelijke crises en rampen.
- De vanzelfsprekendheid van moderne voorzieningen vergroot kwetsbaarheid.
- Mentale kracht en praktische redzaamheid zijn essentieel in tijden van onzekerheid.



De oplossing: Redzaam

BC 10 Redzaam combineert:

- Realistische crisissimulaties (zoals black-outs of nucleaire dreiging)
- Praktische overlevingsvaardigheden
- Mentale training, zelfredzaamheid en stressbestendigheid

Onder begeleiding van outdoor professionals en voormalig commando's leren deelnemers niet alleen wat te doen, maar vooral hoe te denken en handelen onder druk. We vergroten het bewustzijn over persoonlijke verantwoordelijkheid in crisissituaties en versterken het vermogen om zelfstandig en strategisch te handelen. Onze ambitie is om bij te dragen aan een collectieve mentaliteitsverandering in Nederland: van afwachtend naar voorbereid. Daarbij maken we mentale en praktische weerbaarheid zichtbaar én versterken we deze op meetbare wijze.





Wat leren deelnemers?

Wij bieden twee interventievormen die aansluiten op tijd en doelstelling. De 8-uurs interventie is een intensieve dagtraining van 09.00 tot 16.00. De 24-uurs interventie loopt van 13.00 tot 13.00 en omvat een overnachting en de volledige crisiscyclus. We trainen op Fort Sabina (Heijningen) en BBS-Outdoor (Best), en leveren maatwerk op locatie. Na afloop ontvangt iedere deelnemer een persoonlijke terugkoppeling en een certificaat.

Zie hieronder een overzicht van de vaardigheden waar wij op inzetten.

Vaardigheid	Toelichting
Voorraadbeheer	Voorkom paniek door voorbereid te zijn op tekorten
Alternatieve kooktechnieken	Alternatieve kooktechnieken
Samenstellen noodpakket	Van EHBO-kit tot vuur maken zonder lucifers
Mentale kracht	Kalm blijven en strategisch denken onder druk
Survivaltechnieken	Water zuiveren, onderdak bouwen, vuur maken
Samen sterker	Vertrouwen en samenwerking in crisissituaties
Actieve bewustwording	Weten wat te doen bij het onverwachte



DKA expertise

De Karakter Academie gelooft sterk dat karakterontwikkeling een preventieve benadering biedt voor mentale gezondheid. Door focus te leggen op het ontwikkelen van de vaardigheden die bijdragen aan mentale veerkracht, creëert men de voorwaarden voor duurzame mentale gezondheid.

Redzaam wordt begeleid door ex-commando's en outdoor specialisten. Zij beheersen natuurgerichte overlevingstechnieken, passen improvisatie, situational awareness en weerbaarheid in onbekende omgevingen toe. De experts voorzien praktijkgerichte begeleiding en hands-on opdrachten en hebben ervaring met hoge druk, risicoanalyse en missieplanning. Daarnaast beschikken onze experts over mentale hardheid, leiderschap en strategisch handelen. Zij fungeren als inspirerende rolmodellen die rust en focus onder druk overbrengen.





Oproep aan beleid, onderwijs, werkgevers en zorg

Wij richten ons op intrinsiek gemotiveerde deelnemers vanaf 12 jaar. Deelnemers kunnen inschrijven via bedrijven, onderwijsinstellingen, gemeenten of via open inschrijving. Per programma streven wij naar een groepsgrootte van 20 tot 30 deelnemers. Daarmee realiseren wij directe maatschappelijke impact op mentale gezondheid en zelfredzaamheid.

Onze methodiek combineert praten en doen. Wij zetten fysieke inspanning in als katalysator voor mentale groei. Ervaren ex-commando's en survivalexperts begeleiden de deelnemers, waardoor de ervaring intensief, veilig en effectief is. Praktijkbeleving en reflectie vormen de rode draad, zodat inzichten direct worden vertaald naar gedrag.



Samen werken aan Redzaamheid

Wij nodigen bedrijven, gemeenten, onderwijsinstellingen en maatschappelijke organisaties uit om partner te worden in de beweging naar bewuste zelfredzaamheid. Wij leveren maatwerk met impact. Samen ontwikkelen wij een mentale voorsprong voordat het echt nodig is.

De toekomst vraagt om mensen die sterker in hun schoenen staan, die veerkrachtig, verantwoord en verbonden zijn met hun omgeving. Redzaam biedt de sleutel tot een duurzame oplossing voor mentale gezondheidsproblemen en vormt de basis voor een gezonde, veerkrachtige samenleving.

**Wees voorbereid, niet verrast:
jouw mentale en praktische overlevingskracht.**

Wil je meer weten over hoe onze aanpak werkt in jouw organisatie? Neem gerust contact met ons op voor een vrijblijvend gesprek.

Ed Oskam

E-mail: ed@dekarakteracademie.nl

Tel: 06 199 193 77

www.dekarakteracademie.nl

