

‘Overleven begint met het brein, niet met een noodpakket’

In tijden van oorlogsdreiging en cyberaanvallen moet de mens zijn *survival mind* weer leren aanspreken, stelt beroepsavonturier Bernice Notenboom. En daarvoor hoef je heus niet naar de Noordpool of Mount Everest, zoals zij zelf deed. ‘Overleven begint in het hoofd.’

tekst **Rick Pullens** foto's **Patrick Post**



Soms doe je dingen waarvan je denkt: dit wil ik dus niet mijn hele leven doen. Bernice Notenboom (63) stipt halverwege het gesprek kort de baan aan die ze als twintiger had bij Microsoft, toen ze net klaar was met haar studie in het Amerikaanse Denver. Het IT-bedrijf had haar rijk kunnen maken, Notenboom maakte een andere keuze.

Ze verruilde de zakenwereld voor de natuur. De afgelopen decennia trok ze door woestijnen, beklom ze de hoogste bergen en ondernam ze talloze poolexpedities; waarmee ze aandacht vroeg voor smeltende ijskappen en gletsjers.

Het Canadese Fernie, een ski-resort in de Rocky Mountains, werd haar thuisbasis. “Het is schandalig hoe mooi ik hier woon”, glimlacht ze vanachter haar laptop. Vanuit haar werkkamer kijkt ze recht de boomtoppen in. Al is het buiten wel oppassen, vooral nu, half september, wanneer dit gesprek plaatsvindt. Overal zijn beren. “Die willen zich vetmesten nu het nog kan.” Voordat de sneeuw komt.

Tegen die tijd zit Notenboom alweer in het West-Friese Andijk, waar ze ook een huisje heeft, met zicht op het IJsselmeer. Even terug in Nederland, vanwege haar boek *Survival Mind. De kunst van het overleven*. Een onderwerp dat nauw aansluit bij de realiteit; de toenemende dreiging vanuit Rusland, cyberaanvallen die het dagelijks leven plat dreigen te leggen en mogelijke klimaatrampen. Hoe maken we ons mentaal weerbaarder in dit soort onzekere tijden?

De overheid adviseert een noodpakket in huis te halen, met blikvoer, flessen water, contant geld en een radio met batterijen. Zinvol?

“Niet als ik het bekijk vanuit een survival mind. Ik mis de basis. Er wordt nauwelijks uitgeweid over wat die dreigende situaties nou echt kunnen zijn. Mensen moeten gaan begrijpen waarom ze die spullen in huis



moeten hebben. Zorg dat ze daarover nadenken, dat ze concrete scenario's in hun hoofd gaan afspelen. Wat doe je als Nederland drie dagen zonder elektriciteit zit, of als er echt oorlogsdreiging is? Overleven begint met het activeren van je brein, niet met een noodpakket.

“Dat veel mensen de spullen uit zo'n noodpakket nog niet in huis hebben getuigt ook een beetje van calculerend gedrag. Zo van: dat zal mij niet overkomen, we zien wel als het zover is. Maar je wil een noodsituatie toch overleven? En zelf op de hoogte blijven van wat er om je heen gebeurt?”

Geven we als mens de regie over onszelf te veel uit handen?

“Absoluut. Ik denk dat we te veel vertrouwen op de overheid. En op apparaten. We kunnen niet meer zonder Google Maps of wat dan ook. We verliezen ons vermogen zelf na te denken in bepaalde situaties.

'Stel dat ik een beer tegenkom, wie bel ik dan?'

"Die vaardigheid krijg je terug in de natuur. Die kun je daar trainen. In de natuur is er niemand die je handje vasthoudt, daar moet je het zelf doen. Mentaal weerbaarder worden? Sta om zes uur op, maak een wandeling zonder telefoon en kijk wat er met je gebeurt. Dat kan een begin zijn."

Was die huidige onzekerheid ook de aanleiding om dit boek te schrijven?

"Indirect. Ik kwam eigenlijk op het idee door de Nederlandse versie van *Alone*, een survivalprogramma dat vorig jaar werd uitgezonden, waarbij deelnemers helemaal alleen in de Noorse wildernis worden gedropt. Ik was medeverantwoordelijk voor het casten van de kandidaten. Mijn rol: kijken of er verborgen risico's waren, psychologisch, en nagaan of mensen niet over hun ervaring liegen. En daar werd het interessant. Veel mensen zien YouTube-filmpjes, denken 'gaaf' en geven zich op, maar het merendeel moet je echt niet naar zo'n omgeving sturen."

"Vroeger overleefden we omdat het moest. Nu survivalen we omdat we het zelf willen, juist omdat we zo verwijderd zijn van zo'n ervaring. We willen terug naar de natuur. Dat gevoel snap ik. Maar ik vraag me ook af: is de mens nog wel zo zelfredzaam? Als de elektriciteit een dag uitvalt, zoals dit voorjaar in Spanje, zijn mensen radeloos, want 'de vriezer ontdooit' en 'de telefoon kan niet worden opgeladen'."

Notenboom loopt weg van het scherm en komt terug met een stapeltje boeken; *Mentale kracht* van oud-commando Dai Carter, *Nu of nooit* van dezelfde auteur, *Avonturier* van Govert Sweep ... Het onderwerp houdt mensen bezig, wil ze maar zeggen, "het is de tijdgeest".

Wat heb jij aan dit soort boeken toe te voegen?

"Het gaat in deze boeken vaak om lijstjes, zo van: als je wil worden zoals ik, dan moet je dit en dit doen. Supersaai. Het mist context. Bijna allemaal zijn ze geschreven door jonge mannen die uit het leger komen.

OVER DE AVONTURIER

Bernice Notenboom (1962) is avonturier en klimaatjournalist. Ze groeide op in Rotterdam. Na haar studie communicatiewetenschappen volgde in Denver een master international management.

Notenboom trok door woestijnen, bereikte op ski's de Zuidpool, beklom de Mount Everest en maakte expedities in het Noordpoolgebied, deels in samenwerking met Nasa en Esa, waarvoor ze data over ijs- en sneeuw-dikte verzamelde.

Eerder schreef ze *Tegenpolen* (2010) en *Arctica, mijn biografie van de Noordpool* (2018). Haar tv-serie *Klimaatjagers* (2012-2013) werd in meer dan 45 landen uitgezonden.

Die hebben geleerd hoe ze ergens twee weken moeten overleven. Hun overleven is iets tijdelijks. Daarna is er weer comfort.

"In *Alone* wist niemand hoelang het zou gaan duren. Je zag daardoor een transformatie van het fysieke naar het mentale. En dan wordt het boeiend. Dan komt je survival mind om de hoek kijken. Kandidaten moesten zichzelf elke dag zien te vermaken en een routine vinden. Ze gingen dierbaren missen of werden ziek. Hoe ga je daar mee om? Als je veertig dagen in zo'n programma zit, verander je echt. Dat geeft handvatten waar je ook daarna iets aan hebt. Dat beoog ik ook met dit boek."

Wat is een survival mind eigenlijk?

"Een mentale houding die iedereen kan hebben. Het is geen eigenschap van enkel avonturiers of bergbeklimmers. Ik omschrijf het als 'de kracht om helder te blijven denken wanneer alles om je heen chaotisch voelt, om keuzes te maken in plaats van te bevriezen en om telkens weer op te staan als het tegenzit'. Het belangrijkste: een survival mind is altijd actief, altijd bezig met nadenken. Je kan drie minuten zonder lucht, drie dagen zonder water, drie weken zonder eten, maar amper drie seconden zonder nadenken."

"Als je je bewust bent van de stappen die je zet en wat de consequenties daarvan kunnen zijn, weet je beter wat de volgende stap is en hoe te handelen. Daar gaat het om. Overleven begint niet met het lichaam, maar met de geest."

In wat voor alledaagse situaties gebruik jij die survival mind?

"Hier in Canada denk ik voordat ik de deur uitga na over elke stap die ik ga zetten. Zo van: stel dat ik een beer tegenkom, wie bel ik dan? Bepaalde uren van de dag ga ik niet eens naar buiten, ik weet dat ze dan actief zijn. En ik zorg dat ik berenspray heb. Het is een soort interne checklist, dat hoort ook bij een survival mind." >>

'Blijf altijd geloven dat er een uitweg is, ook al lijkt de situatie hopeloos'



Bernice Notenboom
Survival Mind
De kunst van het overleven
Prometheus;
270 blz. €29,99

In Nederland is er nauwelijks natuur. Is een survival mind hier minder relevant tijdens het dagelijks leven?

“Een survival mind is altijd en overal zinvol. Simpel voorbeeld: in Andijk zwem ik met een clubje vrouwen, ook in de herfst en winter, in het IJsselmeer. Anderen zien ons en denken: dat ga ik ook doen. Ze springen in water dat twee of drie graden is. Dat kun je niet zomaar *cold turkey* doen, zoiets moet je opbouwen. Wij hebben een enorm protocol dat we doorlopen, ja, zelfs voor zoiets simpels. Er zomaar inspringen getuigt niet van een survival mind. Het is vragen om ongelukken.”

In je boek haal je inzichten aan van Holocaustoverlevende Viktor Frankl. Waar zit de overeenkomst?

“Dat Frankl altijd heeft gedacht: ik zal Auschwitz overleven, ik kom hier uit. Die positiviteit moet je altijd hebben in situaties waarin het op leven en dood aankomt. Als je toegeeft aan het gevoel dat het anders zou kunnen aflopen, gaat het fout. Frankl schreef: als er geen toekomst is dan is er alleen maar het verschrikkelijke heden waarin je leeft en ga je automatisch in het verleden leven, waardoor het heden ondraaglijk wordt en je dus opgeeft.

“Hij was er ook een meester in om zich af te sluiten van alle ellende door aan zaligmakende dingen te denken, zoals zijn geliefde. Juist zo wist hij de fysieke pijn te verdragen.

“Een goede survival mind weet het brein in feite om de tuin te leiden. Zo van: nee, daar gaan we niet naartoe, we gaan niet opgeven, zielig worden of angst toelaten – ook een belangrijke. Angst is een hopeloze emotie. Daar kun je niks mee. Dat leidt tot niks. Je moet het omzetten in iets anders, iets nuttigs, iets positiefs. Dat is de kunst. En blijf altijd geloven dat er een uitweg is, een wormgat, ook al lijkt de situatie superhopeloos.”

Je beschrijft hoe je op de Denali, een berg in Alaska, op 5000 meter hoogteziekte krijgt. In een tentje

naast je liggen twee overleden Japanners. Dat dreigt ook jouw lot te worden. Als uit het niets wordt 's nachts je survival mind geactiveerd.

“Dat besef – ‘wil ik dit overleven, dan moet ik nu naar beneden’ – kwam echt uit het niets. Het was een heel duidelijke boodschap, terwijl alles in mij zei: ik wil niet, ik ben juist op weg naar de top – 's nachts afdalen is ook niet zonder risico's. Toch deed ik het. Intuïtief wist ik wat anders de uitkomst zou zijn; ik had het voorbeeld van die Japanners naast me. Waar dat vandaan kwam? Ik weet het niet. Misschien speelt mee dat ik toen voor het eerst echt zelf de dood in de ogen keek.

“Hoe dan ook, een survival mind is ook: erkennen dat iets fout gaat en beslissen om het gevaar niet verder op te zoeken. En: als er wel iets gebeurt, niet de schuld geven aan iets of iemand, maar de verantwoording bij jezelf leggen en daar lessen uit leren. Alles komt uiteindelijk terug bij jezelf, hoe jij met situaties omgaat.”

Zat dat avontuurlijke altijd al in jou?

“Ik ging al jong, vanaf mijn veertiende, in mijn een-tje naar Zwitserland. Om te skiën. Mijn ouders vonden dat niet leuk, maar ik deed het gewoon. Mijn mantra is altijd geweest: ik ga echt niet in Nederland oud worden en een suffe baan doen. Sorry, dat zat gewoon niet in me. Ik verhuisde al jong in mijn uppie naar de Verenigde Staten en later naar Canada. Bang om grote stappen te maken, ben ik nooit geweest.”

Wanneer wist je: ik wil ook echt extreme expedities gaan doen?

“Toen ik mijn baan bij Microsoft had opgezegd en bij een outdoororganisatie werkte. Met een groep studenten liep ik wekenlang dwars door de woestijn van Utah. Ik was 27 en dacht: wauw, dat dit kan. Dat je met een rugzak oneindig ver weg kan lopen, zelfvoorzienend bent en niemand weet waar je bent. Die ervaring was echt vormend. Daar leer je zoveel van.



In eerdere interviews benadrukte je dat je liever niet wordt gezien als avonturier, maar als klimaatjournalist. In dit boek noem je jezelf beroepsavonturier. Wat is er veranderd?

“Klimaatjournalistiek was voor mij belangrijk om te doen toen er, zo’n twintig jaar geleden, weinig over het onderwerp werd gerapporteerd. Ik kwam op al die plekken waar zo ontzettend veel aan de hand was, daar moest ik over schrijven. Dat werd mijn roeping. Ik ben nooit op expeditie gegaan puur en alleen om te kijken of ik de Noordpool wist te bereiken of de top van de Mount Everest. Er was altijd een groter project aan gekoppeld.

“Die roeping vind ik nu minder nodig. Het klimaatprobleem is bekend, het gaat het nu om oplossingen. Daar zijn andere mensen voor, al blijf ik natuurlijk bezig met het onderwerp; ik geef lezingen en zit in een Europese klimaatdenktank. Maar ondertussen ga ik ook terug naar de kern van wie ik zelf was of ben. Iemand die het avontuur opzoekt. Dat is mijn DNA.”

Avontuur betekent spanning, maar raakt ook iets diepers in je, schrijf je. Wat?

“Een intens geluk. Dat is het. En dat is uiteindelijk de hamvraag voor ieder ander in het leven: wat maakt je gelukkig? Voor mij komt het neer op afreizen naar die enorme, extreme, onheilspellende omgevingen, waar je het allemaal zelf moet doen. Omdat ik daar

enorm *happy* van word en wil zijn. Kan ik vertrouwen op mijn lichaam en geest om het tot een goed einde te brengen?

“Bij een poolexpeditie is het enige wat telt: blijf ik warm, ben ik veilig, heb ik genoeg te eten en te drinken? Die vier dingen. Iets anders is er niet. Die eenvoud raakt me. Zo’n arctische omgeving is bovendien één groot meditatie-retraite. Alles is er wit, dus je krijgt geen nieuwe input. Dromen die je hebt, gaan allemaal over vroeger.”

In het nawoord vraag je je af: wie ben ik als ik geen beroepsavonturier meer kan zijn? Alsof je een punt aan het zetten bent achter de extreme expedities.

“Misschien klopt dat wel. Ik ben vorig jaar aan mijn knie geopereerd. Als je lijf je in de steek laat, is dat best wel een dingetje. Het gaat weer goed, maar het zou stom zijn om een Mount Everest te gaan beklimmen. Dus die kant ga ik niet op. Zou ik nog een Zuidpool-expeditie kunnen doen waarbij ik een slee trek van 120 kilo? Ik denk het wel, als ik train. Maar ik doe liever dingen die wat makkelijker zijn voor mijn lijf.”

Zoals?

“Ik ga de Zijderoute fietsen, bikepacking, een paar duizend kilometer door Turkmenistan, Afghanistan, Tadzjikistan, Kirgizië. Met twee hartsvriendinnen, Louise en Norma – vorig jaar hebben we met z’n drieën een ski-expeditie gedaan op Baffin Island, in het Canadese poolgebied. De een is nu bijna 70, de ander 64, ik 63. In juni vertrekken we.”

Eerst naar Nederland. Zin in?

“Ja, al zie ik op tegen al dat geplan. Als je iets wil doen in Nederland, moet je weken van tevoren een afspraak maken. Daar word ik helemaal kriegel van. Ik moet meedraaien in iets wat voor mij niet natuurlijk voelt. Dat geeft pas stress.” <<