

# Hoe word ik Militair

## Door Djack Littel

---

### Aflevering 1

#### **Journey 1 - Aflevering 1: Hoe word ik militair**

Journey 1: Van burger naar keuring

Aflevering 1: Hoe word ik militair?

In deze video starten we onze reis om militair te worden, en gaan we in op de vraag: Hoe word ik militair?

Tijd: 30 minuten.

Opdracht:

1. Kijk deze video.
2. Markeer deze les als afgerond.
3. Maak de opdracht op de volgende pagina.
4. Markeer aflevering 1 als volbracht.

#### **Journey 1 - Aflevering 1: Opdracht**

Video:

<https://youtu.be/-zUGlcRumkA>

Deel jouw antwoorden op deze 4 vragen onder de video op Youtube:

1. Wat neem je mee van deze aflevering?
2. Wat heb je geleerd?
3. Wat ga je onthouden?
4. Wat ga je nu uitzoeken of doen?

**Blog:**

<https://defensiefit.nl/werken-bij-defensie/hoe-word-ik-militair-aflevering-1-podcast/>

## **Samenvatting Aflevering 1:**

Hoi, ik ben Djack Littel, en als je mij inmiddels een beetje kent, dan weet je dat ik van structuur en een systematische aanpak houd. In de aanloop naar een specifiek doel denk ik altijd eerst goed na over wat ervoor nodig is om dit doel te bereiken.

In de Defensiefit Podcast reeks van 30 afleveringen van elk 30 minuutjes neem ik je mee aan de hand van 4 reizen, ik noem die 4 reizen de 4 Journeys (sommige dingen zeg ik nou eenmaal graag op zijn Engels). Elke reis heeft een ander doel om te bereiken en daarmee een ander pad om te bewandelen of op te focussen.

In dit blog neem ik de 4 Journeys met je door die nodig zijn om militair te worden, en kun jij kijken waar jij momenteel staat in het proces van militair worden. Misschien zit je in de fase met het idee om militair te worden?

Of misschien zit je al in het keuringstraject of ben je zelfs al goedgekeurd en wacht je op de start van de opleiding?

Of misschien zit je zelfs al in de opleiding en is het 'Game On' om er alles aan de te doen om de opleiding te halen?

In welke fase je ook zit, in de Defensiefit Podcast doorlopen we de gehele reis om militair te worden, zodat je exact weet waar je aan toe bent en nooit voor verrassingen komt te staan.

Ik heb in mijn 20+ jaar diensttijd vele verschillende militaire opleidingen gevolgd en help jou graag met het voorbereiden op jouw militaire opleiding, door je tips en tricks en overwegingen mee te geven. Ook kijk ik graag naar hoe je bijvoorbeeld omgaat met stress of tijdsdruk. Hoe ga je om met alles wat over je heen komt tijdens de militaire opleiding.

En als je de militaire opleiding hebt volbracht, wat gebeurt er dan eigenlijk? Je hebt alle zware beproevingen doorstaan en denkt dat je nu klaar bent. Een leuke opmerking die ikzelf altijd te horen kreeg:

je bent nu klaar met de opleiding, maar nu begint het pas echt...

Met al deze vragen ga ik jou de komende tijd helpen, om je voor te bereiden om Defensiefit te worden.

## **WIE is Djack Littel?**

Ik ben Djack Littel, ooit begonnen met de gedachte om in dienst te gaan. Mijn vader was oud-marinier, mijn ooms waren beiden marinier en commando. En op iedere verjaardag hoorde ik de mooiste verhalen van hen over hun diensttijd bij het Korps Mariniers en het Korps Commando Troepen. Het ging over militaire oefeningen, over marsen in Schotland met een zware rugzak op, over het skiën in Noorwegen en over het schieten op de schietbaan en roosjes melken (vrij vertaald: een militaire uitdrukking voor het herhaaldelijk in de roos schieten).

Als kleine jongen was ik altijd gefascineerd door deze verhalen. Voor mij naderde op een zeker moment het einde van de middelbare school en ik moest een keuze gaan maken... wat wil ik na de middelbare school gaan doen? Hier startte mijn eerste 'journey' om militair te worden.

## **Defensiefit Journey 1 - Van Burger naar Keuring**

Wat niet veel mensen weten, is dat ik mijn reis naar [Defensie](#) eigenlijk startte met een 'broken body': ik had zwakke enkels, knikkende knieën en knakkende polsen, een oogafwijking, en astma en bronchitis, waardoor mijn longen enorm piepten tijdens het hardlopen.

Ik moest veel obstakels en hindernissen overwinnen om uiteindelijk militair te worden, nog ver voordat ik aan de militaire opleiding begon. Niet alleen fysiek moest ik enorme vooruitgang boeken, maar ook mentaal: in mijn omgeving zeiden mensen dat ik het niet kon en dat ik de opleiding nooit zou kunnen halen (dit zegt eigenlijk altijd alleen maar iets over de mensen die dat zeggen). Hier gaan we later nog verder op in.

Uiteindelijk begon ik aan de mariniersopleiding, en dan in het bijzonder de opleiding tot Officier der Mariniers. Daarna volgde ik de Britse Commando opleiding in Groot-Brittannië.

En na deze spijkerharde Commando opleiding besloot ik mijzelf aan te melden voor de Britse Mountain Leader Opleiding, een opleiding tot militair berggids, die te boek staat als één van de fysiek en mentaal zwaarste militaire opleidingen ter wereld. Deze opleiding was onmenselijk zwaar en bestond uit non-stop afzien en doorzetten.

Het doel van zo'n opleiding is om je helemaal te slopen en te onderzoeken waar jouw breekpunt ligt. Het gaat er niet om wanneer je dit breekpunt bereikt, maar het gaat erom hoe je hiervan herstelt. Hoe ga je ermee om als jouw lichaam aanvoelt alsof je bent aangereden door een trein? Je staat 's ochtends op, en je hele lichaam doet zeer van de spierpijn en vervolgens ga je gewoon weer een hele dag bezig met zware fysieke activiteiten want: je moet door. Je moet jezelf hier zowel mentaal als fysiek doorheen slepen. Je gaat door, ongeacht de ongemakken, ongeacht de omstandigheden.

Tot slot ben ik bij de internationale Special Forces gegaan. Hierbij verken je extreem terrein om inlichtingen te verzamelen en om speciale missies uit te voeren. Deze missies worden ook wel 'special reconnaissance' en 'direct action' genoemd. Uiteraard zal ik ook iets over mijn Special Forces verleden gaan delen.

Stel, je wil lid worden van de Special Forces, hoe kan je jezelf hiervoor klaarstomen? Ook voor de mensen die al militair zijn en bijvoorbeeld de stap willen maken richting de Special Forces kunnen profiteren van mijn tips en tricks om jezelf 100% fysiek en mentaal voor te bereiden.

In 2014 startte ik deze onderneming onder de naam van Defensiefit, om mensen te helpen, gidsen, ondersteunen en trainen om zowel succesvol door de keuring van de militaire opleiding te komen, als succesvol voorbereid te zijn op hun militaire opleiding. Daarnaast begeleidde ik een select gezelschap die daadwerkelijk in de opleiding zaten, om wekelijks te reflecteren op wat er goed ging voor hun in de opleiding en wat niet.

Als je eenmaal in die opleiding zit, hoe zorg je dan dat je het gaat halen, en hoe rond je dan die opleiding succesvol af. En als je het gehaald hebt, hoe ga je dan verder? Hier geef ik jou graag tips en tools voor, zodat je niet alleen je droom verwezenlijkt, namelijk militair worden, maar ook optimaal kunt genieten van het militair zijn en alles uit die militaire lifestyle haalt wat mogelijk is.

Veel mensen komen bij mij via Defensiefit om te trainen voor hun militaire keuring, maar wat we vaak zien, is dat zij op een aantal fysieke onderdelen net nog iets tekort komen of een stukje mindset missen. Ze zitten vaak vast met hun gedachten dat ze bij bepaalde

uitdagingen nog niet goed genoeg stil staan, of zichzelf vertellen dat ze ergens heel slecht in zijn.

Vaak blijkt dat ze hier helemaal niet slecht in zijn, maar dat bij gebrek aan vergelijkingsmateriaal, zichzelf op voorhand naar beneden praten. Dit vind ik een heel belangrijk onderdeel van mijn werk: om jou een stukje zelfkennis mee te geven en om jou te laten nadenken over hoe jij omgaat met dingen die je lastig vindt.

Welke mindsets heb je al, welke mindsets moet je nog aanpassen, en welke mindsets mis je momenteel en moeten nog ontwikkeld worden. Graag deel ik mijn kennis, ervaringen en inzichten vanuit mijn militaire opleidingen en loopbaan van 20+ jaar militaire dienst met jou.

Doe vooral **je voordeel** met deze inzichten, zodat jij uiteindelijk jouw droombaan kan vervullen en militair kan worden! En dat je met groot plezier militair kunt zijn en daar ten volle van geniet!

## **WAT IK LEERDE TIJDENS MIJN MILITAIRE OPLEIDINGEN**

Toen ik aan mijn eerste militaire opleiding begon, de mariniersopleiding, was dit voor mij echt een stortvloed van nieuwe ervaringen. Je komt in een groep met instructeurs en leerlingen. Er is een bepaalde militaire hiërarchie aanwezig: er word je precies verteld wat je moet doen en hoe je dit moet doen. Er zijn allerlei lessen over kennis, wapens, tactiek, over het militair zijn, militair straf en tuchtrecht, wat mag je wel en wat mag je niet. Je bent eigenlijk gewoon weer een student die bepaalde dingen moet leren vanaf nul.

Wat ik heel interessant vond, was de vraag: wat is jouw voorkeursrol om iets te leren? Er wordt in dienst veelal een methode gehanteerd: praatje, plaatje, daadje. Iedereen heeft wel een haakje waarvan hij of zij zegt: "hey, dit past bij mij en zo leer ik dit het beste.". Het militaire principe is simpelweg gebaseerd op heel veel doen. Je loopt vanzelf tegen dingen aan die jij lastig vindt. Hoe kom je dan vervolgens tot het eindresultaat?

Misschien lukt de eerste keer je iets niet en loopt alles in de soep, maar van fouten kun je leren. Je deelt dit als groep met elkaar, wat ging goed, wat kan beter. Je helpt elkaar hierbij. Ik weet dat ik niks weet, dus als jij weet dat je iets niet weet, dan is dat prima: één van mijn favoriete uitspraken die ik in dit soort gevallen graag hanteer.

Heb je iets wat jij nog niet eerder hebt gedaan? Vraag dan aan anderen of zij al iets van het onderwerp weten of dat zij het al eerder hebben gedaan. Sta ervoor open om kennis uit de groep te vergaren om jezelf vooruit te helpen. Dit was één van de grote inzichten die ik in mijn eerste opleiding heb geleerd; in de mariniers opleiding.

Je wordt tijdens de opleiding altijd meegenomen in een progressief programma. Progressief betekent dat het opbouwend is, zodat je in stappen ergens naartoe kunt werken. Veel mensen willen alles meteen vanaf het begin al kennen of kunnen, maar lukt eigenlijk niemand, omdat je simpelweg helemaal nieuw bent in deze wereld en je de redenen achter de gedragingen nog niet kent.

Het mooie is, dat het is toegestaan om een groeicurve te hebben. Daar is de opleiding juist voor bedoeld; dat je elke dag stappen maakt, en gaandeweg week na week de juiste gewenste routines en gedragingen ontwikkeld in de vorm van militaire skills en drills. Je leert om snel jezelf iets eigen te maken. En als er weinig tijd is om iets te leren, dan weet je wat ervoor nodig is om iets jezelf snel aan te leren. Je voelt dan vanzelf aan wanneer er een steep learning curve nodig is om jezelf iets eigen te maken. Onthoud altijd:

Je hoeft nog geen militair te zijn om er een te worden!

Toen ik startte met de Commando opleiding had ik natuurlijk al een militaire achtergrond als marinier, waardoor ik bepaalde dingen van tevoren al zag aankomen. Toen de instructeur ons zijn eerste opdracht gaf, zag ik dat de nieuwe mensen, die rechtstreeks uit de burgermaatschappij kwamen, moeite hadden om zich hieraan te conformeren. Bij mij was dit natuurlijk al ingedrild.

Ik besloot deze mensen te helpen met de kennis en ervaring waarover ik op dat moment beschikte en nam ze mee in het proces: het is nu belangrijk dat we eerst dit afkrijgen en te laten zien dat wij dit beheersen. Daarna komt pas het volgende. Vervolgens keken we ernaar of wij dit volgens de norm van de instructeurs uitgevoerd hadden.

De instructeurs willen jou natuurlijk iets leren en bepaalde gedragingen of handelingen naar een bepaald niveau brengen zodat je op de automatische piloot je skills en drills toepast, en exact weet hoe te handelen als iets tegenzit of misgaat (No plan survives first contact!). Op een gegeven moment merkte ik dat met een helicopterview naar iedere situatie kon kijken.

Iedere opleiding die ik heb gevolgd is in feite een uitdaging om je niveau van kennis, kunde en ervaring telkens weer een stukje hoger te brengen. Laat je inspireren, laat je motiveren en zorg ervoor dat je tijdig de juiste mindset en skillset ontwikkelt om aan boord te blijven in de opleiding om jouw militaire opleiding succesvol te volbrengen en voortijdig uitvallen of afhaken te voorkomen..

## **DE VIER STAPPEN OM MILITAIR TE WORDEN**

Op dit moment sta jij waarschijnlijk in jouw eerste journey, oftewel: fase één: je hebt het idee opgedaan dat je naar Defensie wil. Ik ben altijd benieuwd naar wat jou dan aanspreekt in Defensie. Heb je een film gezien of een podcast geluisterd waardoor je interesse is gewekt voor een militaire baan? Heb je met mensen gepraat die militair zijn of heb je misschien iemand in je familie of omgeving die militair is? Of ken je oud-militairen die 5, 10 of misschien wel 20 jaar geleden militair zijn geweest en hier nog steeds mooie verhalen over vertellen over hun tijd in dienst?

Ik vind het heel belangrijk om hier stil bij te staan, omdat dit iets zegt over jouw drijfveer. Waar is jouw vonkje ontstaan om militair te worden en waarom wil jij deze reis beginnen. En wat maakt dat jij ook hard wil trainen en af wil zien, ook als het tegenzit, om aan die strenge (fysieke) keuringseisen te kunnen voldoen?

Sommige jongens en meiden hebben een bepaalde voorkeur voor iets, ze kunnen bijvoorbeeld goed opdrukken of juist heel goed hardlopen. Maar het gaat er niet om dat je goed bent in één van deze onderdelen. Het gaat erom dat je juist over de hele linie een voldoende scoort voor alle gevraagde onderdelen, dus boven de norm (dat is leuk voor je ego, maar haal je de rest van de onderdelen ook?) of op de norm (dat is gewoon doen wat gevraagd wordt, zodat je mag gaan starten in de opleiding).

Dit is vaak een valkuil. Mensen hebben zichzelf vaak van tevoren niet getest op de keuringseisen of hebben geen research gedaan naar de toelatingseisen en scoren dan tijdens de keuring een onvoldoende, waardoor ze niet worden toegelaten tot de opleiding. Je moet heel specifiek kijken naar waar je nu staat en waar je precies naartoe wilt. Aan welke onderdelen moet je nog werken om alles op het juiste niveau te krijgen? Al deze onderwerpen behoren tot Journey 1: de reis van burger naar keuring.

De tweede journey start op het moment dat jij de keuring gehaald hebt. Er is dan vaak nog even wat tijd voordat de opleiding begint. Ik heb gemerkt dat mensen in deze tussentijd vaak twee kanten op kunnen schieten. De ene kant denkt: ik heb de keuring gehaald, ik heb daar keihard voor moeten afzien en nu ga ik helemaal niets meer doen tot aan de start van de opleiding en alleen maar bier drinken. Ze stoppen met fanatiek trainen en het vasthouden of verder uitbouwen van hun niveau en kijken vooral terug op alle inspanningen die ze gedaan hebben om te komen waar ze nu zijn.

Als de opleiding dan eenmaal begint, zijn ze feitelijk naar onder de standaard, onder de keuringseisen, teruggezakt. Het is dan heel lastig om meteen een vliegende start te maken in de opleiding, omdat je dan meteen vanaf dag 1 in de min staat. Ik blijf het zeggen: 'Dat moet je niet willen'. Dus voorkom dat je met 1-0 achterstaat als de opleiding begint!

De andere kant is zich zeer bewust van de startdatum van de opleiding en blijft zich extreem goed voorbereiden, waardoor ze uiteindelijk juist weer overtraind raken. Ze starten aan de opleiding met een blessure of komen op hun fysieke piek moment binnen, waardoor er weinig ruimte overblijft om te groeien. In Journey 2 ga ik daarop in: de reis van keuring tot de start van de opleiding.

De derde journey begint met de start van de opleiding en eindigt als je de opleiding gehaald hebt. Tijdens deze reis focus je je om op verschillende manieren naar situaties te kijken en hiermee om te gaan. Je kijkt hierbij naar wat jouw gedachten en gevoelens zijn en wat jouw gedrag is in de opleiding.

Ben ik succesvol in wat ik doe en hoe zorg ik ervoor dat ik niet geleefd word, zodat ik de opleiding kan beleven, en er daadwerkelijk van kan genieten? Dat is een mooi onderdeel van de derde reis. Natuurlijk zal het zwaar worden en zal je afzien, maar uiteindelijk zal je ook de kracht moeten vinden om zowel fysiek als mentaal door te zetten, en om erboven te komen staan, en dat je leert en exact weet hoe jij je doel moet bereiken. Je knokt voor wat je waard bent: zorg er wel voor dat je tegen de juiste tegenstander vecht en de juiste overwinningen behaalt.

Tot slot de laatste, vierde journey die begint als je de opleiding hebt afgerond en militair bent geworden. Dan begint het pas écht. Wat ga je nu doen? Wil je aan het werk gaan en doen waar je voor bent opgeleid? Je krijgt na de opleiding vaak een eenheid toegewezen waar je je gaat melden om daar aan de slag te gaan (je gaat inrouleren). Je wordt vers bij een eenheid geplaatst en dan begint het groepsproces opnieuw. Je werkt gezamenlijk naar een missie toe.

Als je vervolgens terug komt van de missie kan zo'n hele eenheid uit elkaar vallen: iedereen wordt herplaatst, gaat doorstuderen of een specialisme volgen. Dan begint het opbouwen van een eenheid en een team weer opnieuw, dit is een hele interessante dynamiek. Hoe ga je hiermee om? Je werkt aan iets wat niet blijvend is. Ben je bereid om jezelf daarvoor herhaaldelijk in te zetten? Welke mindsets heb je nodig om jezelf fysiek en mentaal sterk te houden. Hoe zorg je ervoor dat je voortdurend plezier in je werk blijft houden?

In de Defensiefit Podcast van maar liefst 30 afleveringen neem ik deze journeys uitgebreid met je door en zal ik mijn tips en tricks met je delen.

### **Opdracht Aflevering 1 Defensiefit Podcast:**

Voor nu ben ik benieuwd naar jouw verhaal!

Waar sta jij nu in dit hele verhaal? In welke fase bevind jij je? In welke Journey bevind jij je nu?

- Journey 1: van burger naar keuring gehaald
- Journey 2: van keuring gehaald tot start van de opleiding
- Journey 3: van start van de opleiding tot opleiding gehaald
- Journey 4: van opleiding gehaald naar militair zijn.

**Let me know in de comments van de Youtube video's waar jij staat!** Dat zou ik leuk vinden!

Om wat voor reden je hier ook bent: ik heet je van harte welkom.

[Klik hier om de eerste aflevering van de Defensiefit Podcast te bekijken op Youtube >>](#)

Alle goeds,

Gr, Djack Littel

Marinier

Commando

Mountain Leader

Special Forces Operator

Inspirator & Motivator @ Defensiefit.nl

# Hoe word ik Militair

## Door Djack Littel

---

### Aflevering 2

Journey 1 - Aflevering 2: Hoe haal ik de keuring?

Journey 1: Van burger naar keuring

Aflevering 2: Hoe haal je de militaire keuring?

In deze aflevering gaan we in op de vraag: Hoe haal je de militaire keuring?

#### **Journey 1 - Aflevering 2: Opdracht**

**Video:**

[https://youtu.be/nWb\\_JfJGD6k](https://youtu.be/nWb_JfJGD6k)

Deel jouw antwoorden op deze 4 vragen:

1. Wat doe ik nu al en hoe scoor ik mijzelf?
2. Heb ik helder waar ik naartoe wil en kijk ik vooruit?
3. Heb ik een systeem en een plan om mijn vooruitgang bij te houden?
4. Verdiep en verbreed ik mijn kennis over de wereld waar ik in wil stappen?

**Blog:**

<https://defensiefit.nl/werken-bij-defensie/hoewordikmilitair-vanburgernaarkeuring/>



## Samenvatting Aflevering 2:

In deze aflevering gaan we het hebben over journey nummer één, die ingaat op de fase van burger naar het halen van de keuring.

Dit beschouw ik echt als een reis op zich.

Veel mensen zien het eigenlijk ook als een vraagstuk:

wat moet ik doen om militair te worden?

Wat stelt zo'n keuring nou precies voor? Sommige mensen vragen zich af waarom een keuring nodig is, omdat zij in bepaalde dingen al heel goed zijn. Anderen vinden een keuring niet fijn omdat ze bang zijn om te falen.

Ik zeg altijd: het is maar net hoe je in de wedstrijd staat. In deze blog neem ik jou mee in dat deel van de reis.

### ZORG DAT JE NIET VOOR VERRASSINGEN STAAT

Bij [Defensie](#) zijn de functies opgedeeld en ingedeeld per krijgsmachtdeel. Elke functie valt in een cluster. Een cluster houdt in dat je aan een bepaalde minimale fysieke eigenschappen moet voldoen om überhaupt in aanmerking te komen voor zo'n functie. Dit is de fysieke basis om militair te worden.

Neem bijvoorbeeld hardlopen: de basis van hardlopen is niveau één. Als je op een gegeven moment infanterist wilt worden of specifiek naar de Special Forces toe wilt gaan, wordt dit niveau opgehoogd naar een hogere meetlat.

Stel je moet 12 minuten hardlopen in cluster één, dan is dit tussen de 2200 en 2400 meter voor de keuring (Defensie past de eisen nog weleens aan, dus check specifiek welke hardloopteis voor jouw cluster geldt). Als je een cluster hoger wilt doen, moet je in die twaalf minuten geen 2400 meter lopen, maar misschien wel 2600 of 2800 meter. Dat soort dingen zijn fijn om van tevoren te weten, zodat je niet verrast wordt.

Als de keuring dan eenmaal zover is, kan het zijn dat je alsnog verrast wordt met een hogere eis dan waar jij voor hebt getraind. Dit kan een beetje onzekerheid geven op dat moment, zeker aan het begin, als jij voor de eerste keer zo'n militaire opleiding wilt gaan doen.

Het keuringsmoment is überhaupt gewoon spannend: getest worden, een heel gericht resultaat moeten halen, de prestaties die je levert... Alles wordt op papier gezet. Dit kan best confronterend zijn.

Soms ben je goed voorbereid maar haal je de keuring net niet. Je legt verdeeld over de dag allerlei onderdelen af. Je gaat bijvoorbeeld 's ochtends hardlopen, vervolgens doe je wat fysieke testen, ga je lunchen, krijg je een korte voorlichting over de baan waar je uiteindelijk voor wil solliciteren, 's middags is er een conditietest en worden er hartfilmpjes gemaakt.

Soms worden activiteiten uitgevoerd die je nooit aaneengesloten getraind of beoefend hebt. Dit kan een probleem zijn, omdat je spieren bijvoorbeeld gaan verzuren. Het is heel anders

dan wanneer je zelf je activiteiten plant en beoefend: dan haal je het altijd, maar in deze volgorde kan je het niet halen. Dit kan heel frustrerend zijn.

Daarom zeg ik altijd:

train naar de test toe en voer de activiteiten precies zo uit als op de test.

Dit klinkt makkelijk, maar er zijn nog te veel mensen die dit niet doen...

Een simpel voorbeeld: je traint de onderdelen hardlopen, buikspieren en push-ups altijd in een vaste volgorde achter elkaar. Tijdens de keuring kan deze volgorde veranderen en ga je bijvoorbeeld eerst push-ups doen en daarna hardlopen.

Jouw core is dan natuurlijk uitgeput, waardoor je prestatie een stuk minder wordt en als je dit nog nooit gedaan hebt kan dit superzwaar zijn omdat je zojuist je spieren al hebt leeg getrokken. Het is dus heel verstandig om jezelf hierop voor te bereiden en dit doelgericht te trainen, zodat je niet voor verrassingen komt te staan.

Een andere vraag is: wat is de meetlat en waar sta ik nu? Waar moet ik heen? Dit is eigenlijk net als het instellen van een GPS. Je kunt je eindbestemming invoeren, hier wil je naartoe, maar om je route uit te stippelen moet je ook je huidige locatie invoeren.

Dit vergeten sommige mensen weleens. Kijk goed naar waar je nu staat en waar je naartoe moet. Wat is de meetlat? Als je dit eenmaal weet is het goed om te kijken naar waar je nu precies op deze meetlat staat.

Dit zijn twee belangrijke onderdelen waarover ik in deze blog verder op in wil gaan.

## **LEEF JE IN!**

Sommige mensen vormen een beeld op basis van video of verhalen, maar stellen hier verder geen vragen over. Wat heel interessant kan zijn, is om jezelf ook een keer in dit beeld voor te stellen: hoe zou het zijn als ik in deze positie sta en hoe zou ik dan reageren?

Hierdoor ga je je al iets meer inleven. Als je bijvoorbeeld naar een open dag gaat of met mensen spreekt die militair zijn, kun je dan de verschillen tussen alle verhalen inzien? Soms bouw je een geromantiseerd beeld op.

Het kan ook zo zijn dat je alleen maar extreme verhalen hoort, waardoor je misschien denkt dat het vak niet voor jou is weggelegd, waardoor je gaat twijfelen of je hier überhaupt wel aan moet beginnen.

Vergeet nooit:

je hoeft geen militair te zijn, om er één te worden.

De meeste verhalen die je hoort, zijn extreem en komen voort uit de eind eis: men heeft er heel hard voor geknokt om zo'n extreme prestatie neer te kunnen zetten. Vraag op zo'n moment ook eens of die persoon dit al van tevoren kon, of dat deze persoon hiernaartoe heeft gewerkt?

Je zult altijd een verhaal te horen krijgen over dat die persoon hier in stappen naartoe moest werken en technische tips en veel training nodig had om zijn of haar vaardigheden te

verbeteren. Dit soort verhalen zijn heel interessant voor jouw beeldvorming en opbouw: waar moet je naartoe?

En als je eenmaal bij je einddoel bent, waar sta je dan en hoe voel je je hierbij? Doe je dan andere dingen dan wat je nu doet? Ik focus zelf altijd op mijn gedachten, gevoelens, gedrag en resultaten: denk ik anders dan hoe ik eerst dacht? Voel ik andere dingen dan eerst en ga ik anders met deze gevoelens om?

In militaire opleidingen leer je vaak ook om bepaalde pijn of initiële reacties, die je normaal gesproken hebt, te negeren of in toom te houden. Let wel op als je je gevoelens eventjes pauzeert of onderdrukt, doe dit om je doel te bereiken als het echt nodig is, maar nooit te lang. Je moet ook een uitlaatklep hebben.

Dit gebeurt allemaal in het proces van burger richting de keuring. Je merkt bij jezelf dat iets misschien niet helemaal lukt: hoe ga je hiermee om? Ik vind deze fase zo ongelooflijk interessant, omdat je hierin heel veel over jezelf leert.

Hoe ga je om met weerstand of tegenslagen? Mensen die je wel of niet steunen? Wat is jouw drijfveer? Dit zijn hele interessante onderdelen die men in het begin vaak een beetje weg wil wuiven, of weg wil duwen.

Men wil graag weten wat ze precies moeten doen en zodra zij dit weten is het klaar, terwijl juist die route de eerste stappen in jouw leerproces zijn!

## **BEREIDHEID EN COMMITMENT**

Vaak zie je dat bepaalde functies duidelijke eisen hebben. Je moet bijvoorbeeld een bepaald diploma gehaald hebben of een bepaalde vaardigheid beheersen. Laten we hierbij kijken naar mijn eigen verhaal: ik had zwakke enkels, knikkende knieën, bronchitis en slechte ogen.

Alleen.... direct al 1 groot probleem: met slecht zicht word je überhaupt al niet aangenomen. Het was voor mij dus tijd om op zoek te gaan naar mogelijkheden. In mijn tijd was de ooglasertechniek pas net ontdekt. Ik was al dan niet de jongste van Nederland van wie de ogen werden gelaserd... ik was 17 jaar. Zo'n laseroperatie was voor mij écht een teken van bereidheid en commitment. Het zichtprobleem was opgelost. Welk ongemak kon ik hierna gaan overwinnen?

Met mijn bronchitis kon ik de keuring natuurlijk nooit halen. Ik zag mezelf daar al lopen met piepende longen, bijna dood aan het gaan... Niet echt een goed begin en dus tijd om dit onderdeel aan te pakken. Zo overwon ik alle stappen die nodig waren om tot het keuringsniveau te komen.

Ik noem het overwinnen, want zo voelde het voor mij. Toch waren er ook onderdelen die mij wel goed lagen: ik trainde destijds al veel in de sportschool en was redelijk sterk. Later kwam ik erachter dat je niet moet trainen als een bodybuilder, omdat je niet met grote brede schouders door het veld hoeft te lopen, maar moet focussen op een goede conditie en uithoudingsvermogen.

Zolang jij energie hebt om uren-, al dan niet dagenlang met een zware rugzak door de bergen te lopen, zit je goed.

Dit maakte dat ik mijn trainingen ook moest gaan aanpassen. Ik moest focussen op mijn conditie en spieruithoudingsvermogen, dus ik ging van bankdrukken met stangen en

dumbbells naar opdrukken in combinatie met heel veel pull-up's. Die transitie moet je gewoon maken.

Tegenwoordig noemen veel mensen dit het ego: hier moet je aan voorbij. Ik heb bij Defensiefit ook weleens mensen getraind die bijvoorbeeld aan voetbal deden. Hierbij zei ik ook: je moet eerst werken aan de eisen die je nog niet haalt.

Ga functioneel trainen voor de keuringseisen en doe de dingen die je moet doen.

Andere sporten moet je dan op een laag pitje zetten. Tuurlijk mag je het nog even blijven doen, maar je zal het op termijn wel moeten afbouwen om volledig te kunnen focussen op je doel. Een gerichte training voor je nieuwe loopbaan, eigenlijk.

Je begint in feite met een nieuw leven. Dat vinden mensen vaak heel moeilijk en uitdagend, maar het hoort erbij. Langzaam neem je afscheid van je oude omgeving, want je wil een andere lifestyle creëren. Het is belangrijk om hierbij stil te staan.

Vervolgens is het tijd om te kijken naar hoe bedreven je bent met de keuringen en selecties en hoe je hiermee omgaat. Op de middelbare school had ik eigenlijk niet zoveel selecties of keuringen gedaan waarbij een harde eis werd gesteld. Je moet wel aan de norm voldoen, maar hoeft niet per se te slagen voor een cursus of ander werk. Die druk had er bij mij dus nooit op die manier opgestaan.

Je hebt ooit je zwemdiploma behaald, toch? Sommige mensen zeggen: ja, maar ik heb hier nooit voor moeten presteren.

Ik kan dit haast niet geloven, omdat dit juist een klein onderdeel in jouw leven was waarbij je onder druk moest presteren. Je leert zwemmen, je moet aan bepaalde eisen voldoen, je werkt ernaartoe en laat dit zien. Voor sommigen gaat dit heel makkelijk, voor anderen is dit wat lastiger. Zo werkt het ook in het geval van Defensie.

Hoe ga je ermee om als je een bepaalde druk voelt van iemand met een streng gezicht, die naast je staat met een stopwatch om jouw eindresultaat te meten? Het gaat erom wat jouw uitkomst is, dit wordt genoteerd en dan ben jij in feite die score. Dat is het beeld wat men van jou opbouwt.

## **NIET GOED? OPNIEUW!**

Heb je hier weinig ervaring mee? Test jezelf hier dan op! Kijk gewoon eens hoe dit voor je is, in een vertrouwde omgeving of met iemand waarmee je het goed kunt vinden en vraag om feedback. Dan heb je het ook zwart op wit: dit is mijn tijd en in die tijd kan ik dit aantal herhalingen uitvoeren.

Op deze manier weet je heel specifiek waar je staat en waar je heen moet. Toen ik eenmaal marinier was, moesten we ook een aantal testen afleggen. Ik moest binnen 50 minuten 10 kilometer hardlopen. Eigenlijk best een vrij gangbare eis, haast eenvoudig.

Ik zal het nooit vergeten... We liepen met een klein groepje, mensen in de kopgroep, in het midden en ik aan de achterkant. Lang verhaal kort: ik was 5 seconden te laat. Hoe is het mogelijk...? 5 seconden... Ik had geen horloge, geen tijdsbesef, dus was het gewoon een

kwestie van lopen tot de finishline. Vervolgens werd ons verteld dat de mensen die het niet gehaald hadden, het de dag erna opnieuw mochten doen.

Holy Moses... opnieuw...? Je bent vermoeid en voelt je spierspanning, daar moet je natuurlijk eerst van herstellen, maar ja, morgen moest ik die 10 kilometer nogmaals gaan hardlopen... Dit is me altijd bijgebleven. Als het erom spant moet je er echt alles aan toeven om jouw doel te halen. Dat is ook een beetje het keurings- en opleidingsleven, dus onthoudt mijn verhaal!

Zorg gewoon dat je je taken netjes op tijd haalt, klaar is klaar. Niet goed betekent opnieuw, dit is ook een mooie uitspraak die ik vaak gebruik.

Niet goed is opnieuw!

De laatste stap die ik in deze blog wil benoemen, is het kijken en inbeelden van het eindresultaat. Hoe ziet het er voor mij uit als ik daar ben en echt alles van mijzelf heb laten zien: van onder de grens, naar de ondergrens, naar de keuringsgrens, en er overheen?

Hierdoor ga je op een gegeven moment echt visualiseren en aanvoelen wat de keuringseisen zijn, wat je moet laten zien en hoe het eruit ziet als je deze eisen gehaald hebt. Als je bijvoorbeeld een hardlooptest hebt en deze uitdagend vindt, kijk dan wat er in de aanloop naar deze test moet gebeuren. Kan je looptechniek nog iets beter, kan je conditie nog iets beter? Waar ligt de winst? Waar kun je nog vooruitgang boeken? Zorg dat je die visualisatie hebt en weet waar je wilt zijn!

Bedankt voor het lezen, luisteren of kijken, en tot de volgende aflevering!

Wil je direct aan de slag met de juiste Journey waar je momenteel in zit? [Volg dan het programma: 'Hoe word ik Militair'.](#)

Bestel het programma via de site en begin vandaag nog met jouw optimale voorbereiding om militair te worden!

[Klik hier om deze aflevering te bekijken op Youtube >>](#)

Gr,

Djack

# Hoe word ik Militair

## Door Djack Littel

---

### Aflevering 3

#### **Journey 1 - Aflevering 3: Help! Hoe moet ik trainen?**

Journey 1: Van burger naar keuring

Aflevering 3: Hoe moet ik trainen?

In deze video gaan we in op de vraag: Hoe moet ik trainen?!

#### **Journey 1 - Aflevering 3: Opdracht**

Kies nu je favoriete manier om lesstof eigen te maken:

**Video:**

<https://youtu.be/cRjThpMP5FA>

Deel jouw antwoorden op deze 4 vragen:

1. Raadpleeg ik meerdere bronnen over de eisen?
2. Heb ik een checklist voor mijzelf met daarop alle eisen en hoe ik nu scoor op die eisen?
3. Track ik mijn vooruitgang en leer ik van mijn sterke en minder sterke kanten?
4. Heb ik voordat de keuring begint alle eisen al een keer voorgeoefend onder de juiste omstandigheden?

**Blog:**

<https://defensiefit.nl/werken-bij-defensie/help-ik-ga-in-militaire-dienst-hoe-moet-ik-trainen/>

## **Samenvatting Aflevering 3:**

### **TRANSFORMATIE VAN JOUW BURGERLICHAAAM**

Welkom bij aflevering 3 van de Defensiefit Podcast! In dit blog gaan we het hebben over de transformatie van jouw burgerlichaam richting de keuring. Als jij in militaire dienst wil, moet je tijdens de keuring aan een bepaalde norm voldoen om te zien of jij aan de basis eisen voldoet.

De keuring is eigenlijk iets heel moois.

Als je midden in het proces zit of er net aan begint, zie je het waarschijnlijk niet zo, omdat het super spannend kan zijn. Je kunt verschillende kanten op gaan met je gedachten over die keuring, maar ik zeg altijd: het gaat er eigenlijk niet om wat jij daarvan vindt. Het gaat erom dat je laat zien dat jij de dingen kan die gevraagd worden en in staat bent om de ondergrens te bereiken en aan alle fysieke eisen voldoet.

En hoe dit proces er precies uit ziet, lees je hieronder!

### **EEN GOEDE VOORBEREIDING IS HET HALVE WERK**

[Defensie](#) is er niet om jou te kneden of te genezen: je bent in principe klaar om de opleiding te beginnen, je voldoet aan alle minimum en standaard eisen en daarna is er slechts sprake van vorming.

Je fysieke gesteldheid wordt in de opleiding op maat klaargemaakt voor het daadwerkelijke werk als je eenmaal militair bent. Maar daarnaast moet jouw mindset wel al voldoende robuust zijn als het gaat met het omgaan met weerstand en vermoeidheid.

Het hele traject, van burger naar keuring toe, heb je naar mijn mening dan ook nodig om later de opleiding te kunnen voltooien. Hier, in deze fase, worden in feite de eerste bouwstenen gelegd: hiermee vorm je jezelf.

Hoe ga je om met vermoeidheid? Hoe ga je ermee om als je een fysieke prestatie geleverd hebt die redelijk tegen je max aan ligt? Hoe herstel je daarvan? En ook al heb je spierpijn of ben je vermoeid, je zult toch door moeten gaan. Dat is een stukje doorzettingsvermogen wat je zelf al hebt leren opbouwen.

De keuring is iets moois: kijk hier dus naar uit en laat je vooral niet tegenhouden door negatieve gedachten!

De mensen die de keuring afnemen, moeten een beeld van jou opbouwen. Dit doen zij op basis van diploma's, waaruit blijkt dat jij over bepaalde kennis beschikt, of door middel van fysieke testen die jouw kracht of uithoudingsvermogen toetsen. Het is heel mooi om op de keuring te komen en te laten zien dat je goed voorbereid bent en weet wat er van je verwacht wordt.

Tegenwoordig staat alle informatie per functie netjes op de site van [werkenbijdefensie.nl](http://werkenbijdefensie.nl), hier vind je ook de functieomschrijvingen met alle keuringseisen. Lees dit goed door en doe er ook echt iets mee.

Dat is eigenlijk stap één: je weet ongeveer wat komen gaat, dus je kunt voor jezelf een inschatting maken wat je kunt verwachten.

In stap twee test je jezelf: hoe presteer je op die fysieke eis? Maak een lijstje met alle keuringseisen en test jezelf op deze punten:

Wat kun je al en wat kun je nog niet?

Schrijf je resultaten op en blijf dit doen, zodat je kunt zien waar je verbeterpunten liggen of wat juist heel goed gaat. Zo kun je zien waar je er bijna klaar voor bent of waar nog veel moet gebeuren.

## **BEGIN BIJ HET BEGIN**

Stel: je hebt nooit hardgelopen. Dit kan dan best een uitdaging zijn, omdat je dan helemaal bij het begin moet beginnen: welke spieren gebruik je? Hoe voelt het voor mij om hard te lopen? Langzamerhand zul je met wat technische tips wat beter en efficiënter gaan lopen en leer je onder tijdsdruk een afstand te lopen.

Uiteindelijk rol je op deze manier in de wereld van trainingsschema's. Je volgt een trainingsschema van een aantal weken en weet dat je hierbij met zekerheid een bepaalde vooruitgang boekt. Het doel hiervan is dat je netjes de keuringseis behaalt.

Zorg ervoor dat je zo traint dat je bij de ingangseis niet op je tandvlees loopt, omdat de eis eigenlijk het minimale is van wat je moet kunnen. Je moet een goede indruk maken waarin je laat zien dat je een goede kans hebt om de opleiding te volbrengen en dat je fysiek gezien een bepaald incasseringsvermogen hebt, omdat je al een tijdje op een bepaalde manier traint.

Hierdoor weet men dat jij al een bepaald sportverleden hebt en dus een bepaalde mate van spierpijn hebt ervaren, weet hoe je hiermee om moet gaan en hoe je bepaalde blessures moet voorkomen.

Met dit uitgangspunt, waarbij alle kandidaten hetzelfde ingangsniveau hebben, kan in de militaire opleiding een mooie gezamenlijke start gemaakt worden, omdat echt alle mensen die aan het startpunt van de opleiding staan stuk voor stuk allemaal hetzelfde ingangsniveau hebben. Hierdoor kan iedereen hetzelfde sportprogramma doorlopen, zonder dat er een aparte klas gemaakt hoeft te worden voor de mensen die hier nog niet aan voldoen of dit niet kunnen.

## **DE TRANSFORMATIE**

Beeld jezelf in wat jouw burger lichaam nog nodig heeft om tot het lichaam te komen waarmee je de keuring gaat halen. Dit is een zeer interessant beeld om voor jezelf te gaan vormen:

Hoe ben ik nu getraind en waar moet ik uiteindelijk naartoe?

Houd je voortgang bij in een voortgangsboek of een logboek, net zolang tot je de norm daadwerkelijk gehaald hebt en zowel fysiek als mentaal klaar bent voor de keuring.



Ik kijk altijd met veel plezier terug op mijn verhaal, maar op het moment zelf was het afzien. Mensen die mij al wat langer volgen, denken nu: daar komt Djack weer met het verhaal over zijn 'broken body', want voor mij was dat destijds aan de hand. Ik had zwakke enkels, mijn knieën waren niet heel sterk en als ik ging hardlopen had ik piepende longen door mijn bronchitis. Als ik ging hardlopen ging mijn hele longsysteem helemaal over de zeik, zoals ik dat altijd noem, en ik moest echt mijn best doen om dit te verbeteren, dus dit was zeer uitdagend.

Ondanks alles had ik een duidelijke visie: het lukt me nu nog niet, maar als ik door blijf trainen dan zullen mijn spieren versterken en zal mijn conditie verbeteren. Door hier gaandeweg continu mee bezig te zijn, kreeg ik een steeds beter beeld van mijn eigen fysieke gesteldheid: wanneer wordt het zwaar en vanaf welk moment voel ik dat mijn energie afneemt?

Al deze inzichten waren ook echt nodig om uiteindelijk voor mijzelf een soort 'perfecte race' te kunnen lopen, om de keuringseis te halen.

Ook mentaal was het fijn om een soort druk te behouden. Ik had van tevoren al gehoord dat er op de keuring tijdens het hardlopen een fluitsignaal werd gegeven zodra de laatste minuut inging. Dan had je precies één minuut om nog even alles te geven. Ik merkte zelf dat ik in die minuut niet heel veel extra meters meer kon maken. Ik zat aan de ondergrens om de eis te halen, en om überhaupt aan de eis te voldoen, moest ik in een constant tempo blijven lopen.

Stel dat het fluitsignaal in de laatste minuut komt, dan moet ik dus niet meteen als een malle gaan sprinten, want dan loop ik mijzelf binnen 30 seconden al helemaal leeg. Ik had mijzelf dus voorgenomen om, zodra ik het fluitsignaal had gehoord, eerst heel rustig in mijn hoofd tot 10 te tellen, om vervolgens gestaag op te bouwen naar een sprint. Op deze manier lukte het mij om een eindsprint in te zetten en nog het maximale eruit te halen qua extra meters op de hardlooptest.

Al deze vaardigheden deed ik dus al op in het proces van mijn eigen training. Ik noem het lichaam van voordat je in het proces van de keuring zit daarom het 'burger lichaam'. Je hebt een burger lichaam en dat moet naar de keuringsnorm toe.

Mijn burger lichaam was aan het begin van het keuringstraject echt nog niet klaar voor de keuring en zeker niet voor het hardlopen. Alle pijn, problemen en ongemakken die ik tijdens dit proces ervaarde, waren uiteindelijk allemaal nodig om de keuringseis te halen. Ik kon uiteindelijk heel goed aanvoelen van: hoe voelen mijn hardloopbenen vandaag? Hoe is mijn conditie?

Als ik tijdens het hardlopen voelde dat mijn energie afnam, wist ik hoe ik hiermee om moest gaan en dacht ik: 'als ik nu gewoon blijf volhouden op dit tempo, dan ga ik die keuringseis halen'.

Deze skills en ervaringen heb je eigenlijk ook nodig om netjes die keuringseisen te kunnen halen en deze zelfs nog iets te kunnen overtreffen. Geef alles om ervoor te zorgen dat jij tenminste aan die minimumeisen voldoet.

## **ONTDEK JE STERKE EN MINDER STERKE PUNTEN**

Vanaf mijn 11<sup>e</sup> trainde ik al in de sportschool. Ik vond het fantastisch om met zware gewichten te trainen. Van jongs af aan realiseerde ik me al goed dat een van de

keuringseisen voor Defensie het uitvoeren van push-ups is, met een maximaal aantal push ups in 2 minuten.

In het begin trainde ik met de trainingsmethode van een soort bodybuildingachtige training. Ik moest hier een switch in maken, omdat ik me realiseerde dat ik op een andere manier moest gaan trainen om de keuringseis te gaan behalen. Ik moest qua getraindheid een transitie maken van maximale kracht naar spieruithoudingsvermogen.

Het ging er niet om dat ik 100 kilo kon bankdrukken voor 1 keer, maar dat ik 100x kon opdrukken in 2 minuten, en de energie had om heel lang door te gaan met een fysieke activiteit. Waar ik normaal na 45 minuten training totaal gesloopt was, moest ik nu misschien wel twee of drie uur lang met een training doorgaan.

Zeker voor de mariniers en commando opleiding is het heel belangrijk dat je een goed stamina hebt en in staat bent om bijvoorbeeld een drie uur durende sportsessie kunt doorstaan, die bestaat uit hardlopen, rennen, sprinten en sjouwen met zandzakken en jerrycans of het dragen van een vent van 80-90 kilo op je nek.

Wat voor sport doe jij nu en wat voor sportachtergrond heb jij? Waar ben je al goed in? Dit is fijn om te weten, omdat je misschien al sterke of juist minder goede punten hebt. Verdiep jezelf hierin.

Voor mij was dit bijvoorbeeld het hardlopen. Ik las hier wat boeken over en paste de technieken uit deze boeken toe, waardoor ik uiteindelijk weer beter ging hardlopen.

Ik keek bijvoorbeeld ook naar hoe andere mensen dit deden: kan ik daar iets van leren? Kijk naar hoe jouw sportverleden is opgebouwd en probeer dit bij te draaien in de richting van de keuring. Als je ergens wil komen en er zijn keuringseisen om af te leggen, train hier dan doelgericht voor. Zorg dat je het haalt!

## **LOOP JE EIGEN WEDSTRIJD**

Stel, je beoefent een teamsport, zoals voetballen. Je kan daar nog weleens onderuit geschopt worden. Of stel je doet judo of karate of een andere vechtsport, dan ontstaan er weleens sparringspotjes onderling waar je onverhoopt een paar klappen op je lichaam kunt oplopen, bedoeld of niet bedoeld. En hoewel het oplopen van een blessure natuurlijk niet de bedoeling is van deze sporten, kan het wel gebeuren of kan het je onbedoeld overkomen. Hier was ik mij heel bewust van. Ik heb de afgelopen jaren mensen geadviseerd die richting Defensie willen, en vanuit hun burger lichaam gingen trainen om te focussen op je keuringseisen. Doe wat je moet doen en kijk hoe je je oude sportverleden hierin als hefboom kunt gebruiken.

Mijn advies voor jongens die bijvoorbeeld fanatiek voetballen (meerdere keren per week trainen, met wedstrijden in het weekend) is: bouw dit rustig af. Het zou zonde zijn als jij tijdens een wedstrijd geblesseerd raakt en hierdoor jouw droombaan vaarwel moet zeggen, omdat je de keuring niet kunt halen. De opleiding voor Defensie start vaak maar eens per jaar, en als je die niet kunt meepakken, moet je een heel jaar wachten en in de loop van dat jaar wachten kom je misschien wel weer in een andere fase in je leven dat je tussentijds voor iets anders wil kiezen omdat je niet een heel jaar wil wachten.

Beoefen je een sport, welke je gecontroleerd kunt uitvoeren? Blijf dit dan vooral doen, maar kijk voor jezelf wel of het verstandig is om de sport te blijven beoefenen.

Wil jij van de burgermaatschappij naar Defensie toe? Het eerste wat je hierbij gaat tegenkomen, is zijn keuringseisen. Bekijk de keuringseisen van de functie die je wil gaan doen en schat in hoe jij er op dit moment voorstaat.

Test jezelf!

Maak een lijstje met keuringseisen en schrijf op wat je hebt getraind, op welke datum jij dit hebt gedaan en wat het resultaat hiervan was. Herhaal dit, zodat je na een periode van een aantal weken kunt kijken of je hier beter in bent geworden. Verbeter jezelf en besteedt extra aandacht aan de punten waarin je nog niet zo goed bent, zodat je deze uiteindelijk wel haalt.

Als je uiteindelijk op de keuring bent, gaat het volledig om jou: jij moet de keuringseis laten zien. Soms loop je tijdens de keuring in een groepje. Je weet niet hoe anderen getraind zijn, dus je loopt je eigen wedstrijd. Als het startschot van de hardlooptest gegeven wordt en de rest gaat er als een gek vandoor, wat doe jij dan? Ren je als een gek achter de rest aan en gooi je je volledige trainingsverleden overboord? Ik noem dit zelf altijd de kamikaze strategie, waarin je meteen vanaf de start veel te hard start en daardoor het uiteindelijk niet haalt. Of loop jij je eigen wedstrijd, behoud je je normale tempo en luister je naar je lichaam? Als je het op de laatste manier doet, dan ga je het met zekerheid behalen. Dát is waar het om gaat bij de keuring.

Ik heb weleens meegemaakt dat mensen zich laten imponeren door bijvoorbeeld de instructeur die zegt: "je moet alles geven en gewoon gaan!". Dit zijn enkel aanmoedigingen om je te motiveren. Neem dit dus nog niet zo letterlijk dat je aan je eigen strategie voorbijgaat. Misschien kun je aansluiten bij een paar mensen tijdens de uitvoering van eis, maar laat je niet door deze mensen leiden omdat je denkt: "wij doen dit samen". Loop je eigen wedstrijd, laat zien dat je het beheerst en dat je de keuring kunt halen.

Ik wens je heel veel succes met de voorbereidingen op jouw keuring, dus van jouw burger lichaam naar de norm van de keuringseisen.

Wil je meer weten van Defensiefit? [Sluit dan vooral aan in ons programma om jezelf optimaal voor te bereiden om militair te worden!](#)

[Klik hier om deze aflevering op Youtube te bekijken >>](#)

Gr, Djack :)

# Hoe word ik Militair

## Door Djack Littel

---

### Aflevering 4

#### **Journey 1 - Aflevering 4: Ontwikkel een sterke militaire mindset**

Journey 1: Van burger naar keuring

Aflevering 4: Hoe ontwikkel je een sterke militaire mindset?

In deze video gaan we in op de vraag: Hoe ontwikkel je een sterke militaire mindset?

#### **Journey 1 - Aflevering 4: Opdracht**

Kies nu je favoriete manier om lesstof eigen te maken:

##### **Video:**

<https://youtu.be/Epp51sSKXgA>

Deel jouw antwoorden op deze 4 vragen:

1. Heb ik mijn sterktes en zwaktes in kaart over mijn zichtbare gedragingen?
2. Heb ik nagedacht en geoefend in het vertellen over mijn ontwikkeling tot wie ik nu ben en wat ik momenteel uitdagend vind?
3. Heb ik al situaties meegemaakt die lijken op die van de keuring en welke ervaring heb ik met keuringen?
4. Ik besef dat elke training een training is voor de volgende training: Wat doe ik er nu aan om de eisen te halen die ik nog niet haal?

##### **Blog:**

<https://defensiefit.nl/werken-bij-defensie/hoewordikmilitair-militaire-mindset>

## **Samenvatting aflevering 4:**

### **Hoe bereik je de juiste mindset voor Defensie?**

Van harte welkom bij mijn vierde blog! We zijn inmiddels wat verder beland in de reis naar het worden van een militair. In de vorige blog hebben we het over het lichaam gehad, vandaag gaan we het hebben over mindset, dus: wat speelt zich allemaal af in dat bolletje van je, of zoals ik zelf altijd gekscherend zeg: wat speelt zich af in dat kabouterbrein van je? :)

Wie ben jij en hoe gedraag jij je? Ook hier moet [Defensie](#) een beeld van krijgen. Veel mensen vinden het mindset gedeelte van de keuring erg uitdagend. Ze willen vaak horen welke mindset zij moeten hebben en hoe zij zich moeten gedragen, en dan “doen ze dit wel even”.

Dat is natuurlijk niet hoe het werkt. Het gaat erom dat jij echt laat zien wie jij bent en hoe jij op bepaalde situaties reageert. De psychologische keuring is niet per se bepalend, maar geeft wel een indruk van hoe jij in de wedstrijd zit om de keuring succesvol te doorlopen, zodat je aan de opleiding kunt beginnen.

Ben je vormbaar en ben je in staat om te luisteren en voorbeelden te krijgen, om zo je gedrag aan te passen en mee te gaan in een bepaalde verandering? In Defensiefit Podcast aflevering 4 help ik jou met deze vragen, vertel ik je over mijn eigen ervaringen en neem ik jou mee in dit gedeelte van de reis!

### **WAT IS EEN MINDSET?**

Het eerste waar ik het graag over wil hebben is: wat is een mindset en wat is de juiste mindset? Het is niet per se zo dat er één juiste mindset is. Wat men van jou wil weten is bijvoorbeeld, hoe denk jij over bepaalde onderwerpen? Hoe ga jij om met moeilijke omstandigheden? Wat was voor jou een moeilijk moment en hoe heb je dit overwonnen? Het is heel mooi als je alvast over dat soort vragen nadenkt voordat je aan de keuring begint, zodat jij duidelijk en helder kan vertellen hoe je over bepaalde dingen denkt.

Ik was niet zo bekend met zelfreflectie en vragen als: hoe ga je om met boosheid of verdriet? Is er weleens iemand in jouw omgeving overleden en hoe ging je hiermee om? Als jou iets overkomt, hoe ga je hier dan mee om? Ben je in staat om bepaalde emoties op te bouwen, en om deze vervolgens weer af te bouwen en kun je hier dan op reflecteren?

Ga je vervolgens verder met waar je mee bezig was of blijf je hangen in het verleden? Dit is een hele interessante manier om te kijken hoe jij in de wedstrijd zit.

Wat zijn mijn gedachten en wat is mijn mindset?

Nog heel even over mindset: ik zeg zelf altijd dat mindset ingaat op jouw gedachten. Jouw mindset is bijvoorbeeld: ik ga deze test halen en ik weet dat ik het kan. Dat is een positieve mindset, waarin je naar een uitgangspunt streeft. Dat is heel interessant om zo te bekijken, want als je jezelf bepaalde situaties voorstelt en hierbij denkt dat je het niet kan, dan is dit ook een mindset, maar deze mindset gaat jou niet echt vooruithelpen. Zie dit als stap één.

Stap twee is om te zeggen: dit kan ik nog niet, dat biedt al de potentie. Je kunt het nu nog niet, maar je zal dit uiteindelijk wel gaan halen. De kracht van 'nog', noem ik dat: ik kan het nog niet.

Stap drie is om te zeggen: ik kan het bijna. Dit is een mooie transitie naar een positieve mindset, want je bent ergens naartoe aan het bewegen. Die eerste twee stappen zijn gericht op wat je nog niet kan, daarna stap je over naar: ik kan het bijna.

De vierde en laatste stap is om te zeggen: ik kan het, ik kan dit goed, ik ga dit goed doen. Het doorlopen deze ladder van vier mindsets in bepaalde situaties, zal veel opheldering over jezelf geven. Sta je onderaan de ladder, of sta je al aan de bovenkant van de ladder en trek je jezelf positief omhoog naar hetgeen wat je wilt bereiken? Leg de focus op wat je wilt bereiken. Dit zal een interessant verschil maken.

## **WEES GEEN ONGEVOELIGE RAMBO**

Wat vervolgens interessant is, is wat je kan of moet delen over je gevoelens. Sommige mensen vinden het heel lastig om het over gevoelens te hebben. Wat ik altijd aan deze mensen vraag is: ben jij de ongevoelige Rambo, de man die alles vernietigt en kapotschiet zonder iets te vragen, om dan vervolgens te zeggen dat hij de wereld heeft gered?

Wees niet die ongevoelige Rambo

Maar laat zien dat je meer in huis hebt en je goed kunt inleven anderen. Zorg dat je contact kunt maken met andere mensen en dat je misschien zelfs gezamenlijk naar een bepaalde oplossing toe kunt bewegen. Als we het over leuke anekdotes hebben, vind ik de ongevoelige Rambo altijd een mooie anekdote hierin.

Dit beeld kan soms opgebouwd worden door bepaalde films die je kijkt. Je hebt hierbij een script waarbij de filmmakers een figuur creëren en hier bepaalde karakteristieken en eigenschappen aan meegeven. Dit is vaak erg extreem. In mijn tijd, vroeger in de vorige eeuw, waren er heel veel van dat soort films, denk aan de film Rambo, met de zwaar getrainde militaire veteraan, of aan de film Rocky, met de boxer die nooit opgeeft, waarin je neergeslagen wordt en dan vanuit al die pijn en ellende weer opstaat en doorgaat... Of denk aan actiefilms met Arnold Schwarzenegger als grote bodybuilder, die op zijn manier iets weet te overwinnen, tot aan allerlei andere actiehelden die uitzonderlijke prestaties bereikten vanuit een bepaalde kracht en heldhaftigheid.

Die films gaan over een bepaald individu die zich niet laat tegenhouden en ondanks enorme tegenslagen doorgaat en uiteindelijk overwint. Heel kort door de bocht, maar zo onthoud ik het altijd. Hoe is het voor iemand als alles tegen zit en je verschillende manieren hebt om iets te overwinnen? Dat is heel krachtig en die mindset daarin is heel mooi.

Waar het ook om gaat is dat je niet voorbijgaat aan al je gevoelens en aan de mensen om je heen, zeker binnen Defensie. Het zal ongetwijfeld zo zijn dat je veel voorbeelden naar voren kan halen over verschillen en overeenkomsten in bepaalde functies binnen Defensie, maar waar het voor mij altijd om gaat is dat je op een gegeven moment beseft dat iedere militair een teamspeler is.

Een teamspeler die goed voor zichzelf kan zorgen zodat hij inzetbaar kan blijven, die begrip heeft en het besef heeft dat hij samen met andere mensen een team vormt. Dat je samen met dat team tot grotere prestaties kan komen. In het proces van militair worden word je hier

ook in getraind, zodat je niet alleen maar op eigen kracht voor jezelf zorgt en de rest negeert, zoals die actiehield die het vaak allemaal maar alleen doet.

Je loopt samen met anderen de opleiding door, leert van elkaar en misschien kom je zelfs op een moment waarin jij anderen kan helpen met jouw kennis of vaardigheden. Dit zijn hele interessante elementen van het proces.

## **MIJN ERVARING MET DE PSYCHOLOGISCHE KEURING**

Als jij in de burgermaatschappij zit en naar de keuring toegaat, kan dit heel spannend en indringend zijn. Misschien heb je nog nooit bewust nagedacht over jouw mindset. Misschien ben je al aan een studie begonnen en merk je dat je dit heel leuk vindt, maar toch eerst nog een baan wil vervullen bij Defensie. Wat is hier dan voor nodig? Misschien heb je al veel meegemaakt en ben je al wat ervaringen rijker?

Als tiener was ik gewoon mijn ding aan het doen, met vrienden op pad om leuke dingen te doen. Ik was niet bewust omstandigheden aan het creëren of aan het nadenken over, als hier iets gebeurt, dan moet ik dit doen. Toen ik de keuring inging en hier voor het eerst over nadacht, hoorde ik van anderen die in hetzelfde proces zaten dat er ook een vraaggesprek was waarin je verhalen moest vertellen over voorbeelden van jouw gedrag. Hoe ging jij bijvoorbeeld om met een moeilijke situatie? Ben je weleens boos geweest en kun je hier eens wat over vertellen?

Ik ben altijd erg goed in mijn voorbereiding. Ik had allemaal verhalen bedacht in mijn hoofd, maar toen ik het voor het eerst hardop moest uitspreken, vond ik het ineens heel erg moeilijk om deze verhalen tegen iemand te vertellen. Ik was erg blij dat ik daar toen achter kwam, anders had ik daar stotterend op de keuring gezeten en zou de interviewer misschien denken dat ik mij niet goed had voorbereid. Door te oefenen met het hardop uitspreken van mijn verhalen wist ik dat het goed naar voren kwam.

Ik zou dit ook zeker aan jou aanraden! Schrijf voor jezelf een aantal vragen op die te maken hebben met situaties waarbij je het moeilijk had, boos of verdrietig was of snel en correct moest handelen.

Wat ik mij nog goed kan herinneren is dat de psycholoog tijdens mijn keuring vroeg of ik mij kon herinneren of ik weleens een moeilijke, uitdagende situatie had meegemaakt. Mijn verhaal was dat ik 's ochtends twee krantenwijken moest lopen voor twee verschillende distributeurs in éénzelfde wijk. De ene was voor De Telegraaf, de andere was voor Algemeen Dagblad, Volkskrant, Financieel Dagblad, Trouw en de Parool.

Ik had twee verschillende lijstjes gekregen welke krant waar bezorgd moest worden, met de bijbehorende straatnamen en huisnummers. Dit was voor mij echt niet te combineren in de uitvoering. Ik zat op mijn fietsje en moest op lijst nummer één kijken voor de hele reeks van kranten en op lijst nummer twee voor alleen De Telegraaf. Ik moest dan onthouden welke krant ieder huisnummer had en ik kwam hier gewoon totaal niet uit.

Ik was begonnen aan die wijk en dit was zo uitdagend, ik had gewoon echt het idee dat het me niet zou gaan lukken om op tijd alle kranten te kunnen bezorgen. Ik zat op de fiets en had de ene krant bezorgd, vervolgens moest ik dus weer helemaal terugfietsen omdat er een aantal huizen verder weer een ander krantje bezorgd moest worden.

Het was toen zo dat ik iets voor vijf uur aan die wijk begon, en mijn missie was om voor zeven uur alle kranten bezorgd te hebben. Ik besloot een plan voor mezelf te maken: ik fiets

naar huis en ik maak razendsnel op de computer een nieuwe lijst waarin ik beide lijsten samenvoeg in 1 overzicht. Ik heb een hele mooie keuze gemaakt en achteraf denk ik, wow, dat heb ik toen echt knap gedaan.

Ik ben toen dus naar huis gefietst en heb tegen mezelf gezegd: ik pak 30 minuten om op de computer deze twee lijsten samen te voegen in Excel, dus ik ben al die straatnamen over gaan typen. Vervolgens ben ik alle huisnummers in gaan voeren en heb hier, passend bij iedere krant, een kleurtje aan toegevoegd. Ik heb hem uitgeprint, in een plastic insteekhoesje gedaan en ben direct teruggegaan om vervolgens alsnog op tijd alle kranten te bezorgen. Het was gelukt om in de resterende tijd alle kranten netjes te bezorgen!

De interviewer vond dat een heel mooi verhaal, omdat ik hiermee liet zien hoe ik met uitdagingen omging en in staat was om te handelen en vertrouwen had in het feit dat ik iets aan de situatie zou doen om hem te verbeteren. Ik dacht yes, ik heb mooie punten gescoord hier op de psychologische keuring. Ik weet nog dat ik aan het eind van het gesprek erg is de stress zat, omdat je voor je gevoel geen invloed hebt op de uitslag.

“Ga je hierna nog wat doen?”, vroeg de psycholoog aan het einde van het gesprek, terwijl hij zijn jas aan deed. “Ik ga met de trein naar huis”, antwoordde ik. We hadden daarvoor natuurlijk een heel gesprek gehad waarin ik vertelde dat ik standvastig kan zijn, maar me ook gemakkelijk aan anderen kan aanpassen en mee kan gaan met anderen. Ik dacht... hoort dit nog bij het gesprek of zijn we al klaar?

“Oh, je gaat dus met de trein”, zei de psycholoog. “Ja”, antwoorde ik, “ik ga lopen vanaf de Kazerne in Amsterdam, langs het water en terug naar het treinstation.” Hij zei: “je kunt ook hier binnendoor. Je kunt het pontje nemen, dan ben je sneller.” Ik had voor mezelf vastgesteld dat ik zou gaan lopen en nog eens lekker zou gaan nadenken over alle gesprekken van de psychologische keuring. “Dat hoeft voor mij niet, want ik ga lopen. Dat had ik me al voorgenomen. Dat vind ik wel fijn.”

Waarop de psycholoog antwoordde: “Ja, oké, maar met het pontje ben je sneller. Heb je dat weleens gedaan?” Achteraf kwam ik erachter dat ik hem gewoon had kunnen bedanken voor zijn oplossing, maar dat ik gewoon liever wilde wandelen, omdat ik dat fijner vond. Bedankt voor dit alternatief, maar mijn keuze is al gemaakt. Dit kwam er destijds niet echt lekker uit. Ik eindigde met iets van: “ik ga gewoon lopen, dan kan ik ook nog even rustig bellen en lekker alleen lopen.” Ik had hier niet over nagedacht en dat maakte me best wel onzeker. Uiteindelijk gaat het er natuurlijk niet om wat iemand wil horen, maar gewoon om hoe je ergens instaat en welke keuze jij maakt en of je bij jouw standpunt blijft.

## **WEES OPEN, EERLIJK EN NIEUWSGIERIG**

De laatste tip die ik wil meegeven is: wees open, eerlijk en nieuwsgierig in je eigen ontwikkeling, over jouw mindset en wat je deelt. Over wat je hebt meegemaakt en over jouw levenslessen.

Een voorbeeldvraag is: kun je een voorbeeld geven waarin je leiding hebt gegeven? Toen ik op de middelbare school zat deed ik aan fitness. Ik trainde in de sportschool en kwam niet echt in aanraking met leidinggevende omstandigheden. Ik dacht van tevoren al na over wat ik moest antwoorden als die voorbeeldvraag voorbij zou komen.

Ik gaf eigenlijk nooit leiding, dus ging ik in mijn voorbereiding situaties opzoeken waarin ik kon leidinggeven. Ik besloot om klassenmentor van een brugklas te worden, zodat ik de



mensen kon begeleiden die net op school kwamen. Zo kon ik toch een soort van leidinggevende rol uitvoeren en beoefenen.

Wat kon ik nog meer doen? Ik ben daarnaast ook een sportevenement gaan organiseren, waarbij we met een groepje mensen bepaalde trainingen gingen doen. Ik ging de mensen trainen, leidinggeven en aansturen, en bepaalde testjes bij hen uitvoeren. Dit was voor mij een leerzaam proces. Uiteindelijk kon ik hierdoor op de keuring een aantal verhalen vertellen, waarbij ik aangaf dat ik bewust de keuring wilde halen, militair wilde worden en een leidinggevende functie wilde uitoefenen en dat ik in de aanloop naar dit proces mijn gedrag volledig ben gaan aanpassen richting hetgeen waar ik naartoe wilde.

Dit vond men heel goed om te horen. Het is natuurlijk een fantastische manier om jezelf voor te bereiden: je zet jezelf in bepaalde situaties neer om zo bepaalde ervaringen en kwaliteiten op te doen. Neem dit dus vooral mee als tip! Kijk wat voor jou relevant is en ga hiermee aan de slag. De hamvraag is altijd: wat is jouw mindset?

Bedenk jezelf: waar sta je nu? Hoe is dit voor jou? In hoeverre ben jij voorbereid op hetgeen dat komen gaat?

Bereid jij je ook voor op Defensie? Neem dan deel aan ons programma: '[Hoe word ik militair](#)' om te voorkomen dat je voortijdig wordt afgekeurd en dat je niet voor verrassingen komt te staan!

[Klik hier om deze aflevering te bekijken op Youtube >>](#)

Gr, Djack

# Hoe word ik Militair

## Door Djack Littel

---

### Aflevering 5

#### **Journey 1 - Aflevering 5: In dienst en je thuisfront**

Journey 1: Van burger naar keuring

Aflevering 5: In dienst en je thuisfront?

In deze video gaan we in op de vraag: Hoe combineer je je thuisfront met in dienst zijn?

#### **Journey 1 - Aflevering 5: Opdracht**

Kies nu je favoriete manier om lesstof eigen te maken:

**Video:**

[https://youtu.be/gm1Rfg\\_F\\_tA](https://youtu.be/gm1Rfg_F_tA)

Deel jouw antwoorden op deze 4 vragen:

1. Welke mensen steunen mij actief, zijn neutraal of zijn openlijk tegen mijn keuze?
2. Welke mensen steunen mij in het proces van mijn beweging richting de keuring voor dienst?
3. Heb ik mijn drijfveer duidelijk waarom ik in dienst wil, of doe ik het voor anderen?
4. Verken ik de wereld waar ik naartoe wil, en zoek ik in mijn omgeving contact met mensen die al doen wat ik wil gaan doen?

**Blog:**

<https://defensiefit.nl/werken-bij-defensie/militaire-dienst-en-je-thuisfront/>

## **Samenvatting aflevering 5:**

### **Het thuisfront**

Welkom bij aflevering nummer 5! In deze blog gaan we het hebben over de mensen om je heen, of op een militaire manier gezegd: het thuisfront. Het spel van militair worden en het hebben van een thuisfront begint op het moment dat jij als burger de keuze maakt om richting [Defensie](#) te gaan. Het is dan interessant om alvast na te denken over hoe jouw thuisfront over jouw keuze denkt. Hoe vinden zij het dat jij misschien als specialist of reservist naar Defensie wil?

Hoe is het voor de mensen om je heen als jij militair werk wilt doen, en misschien wel maanden weg van huis bent of doordeweeks op een kazerne ergens in Nederland moet blijven? En niet te vergeten: wat voor impact heeft dit op jou? Heb je heimwee naar het thuisfront? Het is heel interessant om die balans te onderzoeken tussen jou en de mensen om je heen. Daar gaan we in deze blog uitgebreid op in!

### **HOE ZIET JOUW THUISOMGEVING ERUIT?**

Mijn eerste vraag is: in hoeverre word jij gesteund door de mensen om je heen? Toen ik als tiener begon met solliciteren voor Defensie was dit een hele interessante vraag, omdat mijn vader ook marinier was. Mijn twee ooms zijn oud-marinier en zijn commando geweest, dus ik ging kreeg heel veel steun bij mijn keuze: "Wow, wat gaaf dat jij dat ook gaat doen! Zorg dat je het haalt, want potverdorie, het kan niet zo zijn dat je het niet haalt."

Hier zat dus veel steun achter en misschien stiekem ook wel een beetje druk. Dat was een stimulans voor mij om nog harder mijn best te doen en er echt voor te zorgen dat ik het zou halen. Vanuit school ging ik direct door naar de sportschool en in totaal trainde ik 5 a 6 keer per week en was vaak precies voor het avondeten terug, en kon dan direct aanschuiven aan de eettafel voor de maaltijd. Als ik had gesport, kon ik mijn sportkleding naast de wasmachine leggen, en mijn lieve moeder waste dit dan weer voor mij en zorgde ervoor dat mijn kledingkast weer netjes gevuld was. In die tijd was dat heel normaal voor mij om dit zo te doen, maar achteraf realiseerde ik me heel goed hoe dankbaar ik ervoor ben dat mijn ouders mij altijd zo gesteund hebben.

De afgelopen jaren heb ik mensen begeleid, getraind en gecoacht in de aanloop naar de militaire keuring. Sommigen woonden nog thuis. Je eet dan vaak wat de pot schaft, maar als jij veel traint heb je misschien wel meer voeding of juist andere voeding nodig, zoals meer eiwitten voor spierherstel of juist meer koolhydraten voor energie. Maak dit bespreekbaar en kijk naar hoe de mensen om jou heen hierin staan.

Misschien vinden zij dit logisch: als je meer sport, moet je meer eten zodat je kan herstellen en sterker kan worden. Misschien steunen zij je hier niet in, vinden zij het onzin of willen zij niet meer geld aan eten besteden: 'eet dan maar een bruine boterham met kaas, we gaan geen gekke dingen doen', kan dan een reactie zijn. Misschien zijn ze neutraal: doe lekker wat je wilt, maar val mij er niet mee lastig. Het kan natuurlijk ook zo zijn dat ze je belemmeren: ze vinden het niet leuk wat je doet en vormen obstakels waar je tegenop moet leren boksen. Het is dus heel interessant om te onderzoeken in hoeverre jouw familie je steunt in wat je graag wilt.

Mijn thuisomgeving steunde mij enorm, maar op school kreeg ik gemengde reacties.

Bepaalde vrienden vonden het heel cool dat ik bij Defensie wilde en vonden dit goed bij mij passen. Andere mensen vonden het dom, zeiden dat ik er niet slimmer van zou worden en dat dit tot verkeerde dingen zou leiden. Toen dacht ik: wat maak het eigenlijk uit dat die mensen dit tegen mij zeggen?

De meeste mensen worden gevormd door een beeld vanuit hun thuisomgeving: misschien zijn hun ouders heel erg tegen die militaire wereld, heeft diegene er dus automatisch negatieve associaties mee en spiegelt hij dit naar mij. Hier raakte ik bewust van. Blijkbaar is mijn keuze na de middelbare school een beladen onderwerp. Anderen gingen bijvoorbeeld studeren op een universiteit en dat werd alleen maar geprezen, dat vond iedereen fantastisch.

Ik ga studeren op een militaire universiteit, maar daar hangt ander werk aan vast en dan is het ineens een beladen onderwerp... Dan vond iedereen er iets van, de één vond het prijzenswaardig en de ander had er een afkeer voor. Ik vond het heel interessant dat iedereen hier een oordeel over had. Kijk voor jezelf eens of jij jezelf in mijn verhaal kunt herkennen. Wat voor reacties kreeg je van jouw omgeving en hoe ging men om met jouw keuze?

## **IEDEREEN HEEFT EEN MENING**

Toen ik op de middelbare school openbaar maakte dat ik naar Defensie wilde gaan, keurde mijn lerares Duits dit echt compleet af. Dit heeft me echt beziggehouden. Normaal is een docent iemand die jou iets aanleert, je kennis bijbrengt. Ik was heel leergierig, ik zat op het Gymnasium met Grieks en Latijn en was altijd een hele brave student. Dit was voor mij het eerste moment dat ik zoiets had van: oké, u leert mij Duits en daarnaast heeft u een mening over mijn toekomst en mijn studiekeuze.

Ik hoor wat u zegt, maar verder hoef ik hier niets mee te doen, dit is uw mening en daarmee is het klaar.

Als tiener was dit heel bijzonder om mee te maken, om voor het eerst na te denken over dat een persoon met autoriteit dat soort uitingen kon doen. Ik gebruik dit verhaal altijd als koppeling: stel je voor dat jouw vader of moeder deze mening heeft, wat zou je dan doen? Dit is echt een opening om daarover te praten en te onderzoeken welk verhaal daarachter zit. Dit heb je ook nodig in jouw reis om militair te worden, want ja, dit zal je waarschijnlijk nog wel vaker gaan tegenkomen. Mensen zijn het soms niet eens met jou keuze of mening, ga dan op onderzoek uit en ga met elkaar in gesprek, zodat je op een normale manier met elkaar om kunt blijven gaan.

Je maakt de keuze: ik ga naar de keuring en daarna ga ik in dienst. Dit heeft als gevolg dat je van huis weggaat en daarna, afhankelijk van de functie die je gaat vervullen, veel van huis weg kan zijn. Hoe jouw omgeving hierop reageert, kan veel met jou als persoon doen. Een mooie aanvulling hierop is als dit bijvoorbeeld vrienden of schoolgenoten zijn. Er zijn altijd mensen die zeggen dat zij hun vrienden en schoolgenoten heel erg gaan missen omdat zij in dienst gaan. Ik zeg dan altijd: kijk naar die middelbare school: iedereen moet een keuze maken voor wat hij of zij daarna gaat doen. School stopt en je moet iets, maar de groep zal sowieso uit elkaar vallen.

Het maakt niet per se uit wat je gaat doen, maar die groep gaat veranderen omdat die oude omstandigheden er niet meer zijn. Stel je voor dat iemand stage gaat lopen of al gaat werken, dan zal diegene doordeweeks niet zoveel tijd meer hebben als toen hij of zij op de middelbare school zat. Misschien gaat die persoon wel in een andere stad wonen... Iedereen in die groep maakt een eigen keuze en iedereen gaat op een gegeven moment dit pad aflopen. Dat is heel interessant, juist met die keuze om militair te worden omdat hier op de een of andere manier extra lading aan wordt gegeven door je omgeving. Dit kan je soms ook helpen met jouw mindset.

## **CONFORMEREN IN PLAATS VAN PROVOCEREN**

Een ander belangrijk punt om over na te denken is: wat is mijn rol in een groep mensen? Lukt het jou om te conformeren en niet te provoceren? Vaak heb je een bepaalde vriendengroep. Je leert elkaar langzaam kennen en tast de grenzen van anderen af over meningen over bepaalde onderwerpen: wat vinden we met zijn allen leuk en waar liggen onze uiterste grenzen? Ergens conformeer je dan elkaars normen en waarden en grenzen.

De uitdaging is dan aan jou: wat is jouw rol in de groep? Ben jij de gangmaker, de solide persoon die de boel bij elkaar houdt of ben jij voortdurend aan het provoceren om mensen in gang te zetten? Als je op een gegeven moment aankomt in het proces van burgermaatschappij richting militaire keuring krijg je tijdens de keuring de vraag: wat zou jouw beste vriend over jou zeggen? Zorg dat je hier alvast over nadenkt en hier een beeld bij krijgt.

Ik ben zelf een beetje die persoon in 'the middle' die de boel bij elkaar houdt. Voor mij was het vaak conformeren aan de groep, ik wilde erbij horen. Vroeger had ik last van mijn lichaam en lukte het bijvoorbeeld niet om te gaan voetballen met vriendjes, dus ik deed echt heel hard mijn best om mee te kunnen komen met de rest. Op een gegeven moment lukte dat mij wél, omdat ik mijn zwakke enkels en de bronchitis had overwonnen. We gingen leuke dingen doen, dit was voor mij belangrijk. Ik hield de groep dan bij elkaar.

Voor anderen zag ik al heel snel dat zij bijvoorbeeld de boel wilden opstoken door grenzen van anderen op te zoeken. Misschien niet bewust, maar het gebeurde wel. Dit is dus heel interessant om voor jezelf te kijken hoe jij in dat spel van de groep beweegt en hoe jij jezelf gedraagt.

In mijn hele militaire loopbaan is het altijd mijn rol en drive geweest om groepen bij elkaar te houden en goed te weten wat de kwaliteiten zijn van de mensen uit deze groep, om die kwaliteiten dan zo optimaal mogelijk te gaan benutten. Als ik achteraf terugkijk, heb ik dat dus echt al van jongs af aan.

## **VIND EEN ROLMODEL**

Mijn laatste tip: ga eens kijken of je rolmodellen hebt, of gelijkgestemden die in hetzelfde proces zitten als jij. Toen ik ging solliciteren, was er nog niet zoveel informatie op het internet te vinden met informatiepagina's en films over hoe de keuring eruitzag. Dit was destijds echt een uitdaging voor mij, ik ging iets doen wat niemand in mijn omgeving deed dus ik was een beetje op mezelf aangewezen. Ik ging fanatiek aan de slag met sporten, maar moest ook keuzes maken: als een vriend mij vroeg of ik die middag iets wilde gaan doen, kon ik niet omdat ik moest trainen.

Op een gegeven moment zie je dat jouw keuzes langzaam gaan afwijken van de rest, want je bent echt bezig met andere dingen om die opleidingseis te kunnen halen en aangenomen

te worden. Dit was voor mij best wel uitdagend. Ik was bezig met uitdagende trainingen om mijzelf zowel mentaal als lichamelijk te pushen en verder te komen. Daarom ben ik op de middelbare school op zoek gegaan naar een aantal gelijkgestemden jongens die ook militair wilde worden. Ik vroeg hen hoe het met de training ging, we wisselden tips en ervaringen uit.

Het was fijn om te merken dat ik niet de enige in dit schuitje was. Het gaf me ook een extra zetje om net iets meer push-ups te doen of nog net even die extra meters in de 12 minuten hardlooptest te halen. Dit was niet alleen bij mij zo, maar ook bij de gelijkgestemden, dus dit was heel fijn, eigenlijk een soort geruststelling.

Ga daarnaast ook op zoek naar rolmodellen. Je rolmodel hoeft geen actiefiguur uit een film te zijn. Ik heb al eerder gezegd dat karaktereigenschappen vaak worden uitvergroot in films. Het personage wordt neergezet als de held die alles kan. Zorg dat je een echt persoon als rolmodel uitkiest. Iemand die bijvoorbeeld net zoals ik, zijn verhalen over Defensie deelt. Neem mee wat nuttig voor je is, vergeet wat voor jou niet van toepassing is en doe er je voordeel mee. Gebruik je rolmodel ook om ergens naartoe te werken, je staat nu hier, waar moet je uiteindelijk op korte of lange termijn naartoe werken? Dat kan enorm helpen.

Je kunt je oordeel over Defensie vormen op basis van films die je kijkt, maar je kunt ook gewoon met iemand praten zodat de ander ook feedback en antwoorden op jouw vragen kan geven. Je kunt vragen stellen en meteen zien of je het begrijpt en of je bepaalde onderwerpen hebt die je nog niet helemaal begrijpt. Zoek deze mensen bijvoorbeeld op open dagen. Dit is het ideale moment om in gesprek te gaan, omdat het wemelt van mensen die militair zijn of in hetzelfde proces zitten.

De tweede optie is bellen. Je hebt een gesprek, maar je kunt elkaar niet zien, dus dit is niet optimaal. De derde optie is per mail. Vaak krijg je wel een antwoord, maar ik merk dat de communicatie per mail vaak langs elkaar heen loopt omdat de begrippen niet helder zijn. Het beste is dus gewoon om face-to-face met iemand te spreken. Bedenk met welke vragen jij nog zit en zoek mensen die in hetzelfde schuitje zitten, om zo van gedachten te wisselen. Zoek daarnaast ook een aantal rolmodellen die een indruk geven van waar jij naartoe moet. Dit alles geeft je veel houvast.

Tot slot wil ik zeggen: je bent niet alleen in dit proces. Je kan je soms best een beetje eenzaam voelen in dit proces, maar je bent nooit alleen! In heel Nederland zijn duizenden mensen, jongeren en volwassenen die nog studeren of al werken die de keuze maken om naar Defensie te gaan. Al deze mensen zitten in hetzelfde proces. Je bent echt niet de enige die dit proces meemaakt en er zijn genoeg mensen die jou in dit proces willen steunen.

In de Defensiefit Ledenomgeving zitten we precies met al die mensen in 1 groep, waarbij we gezamenlijk de 4 Journeys doorlopen om militair te worden. Een betere ondersteuning in jouw proces van burger naar militair is er niet. Hier op de site vind je meer informatie over dat programma. Het programma heet: ['Hoe word ik Militair'](#).

Doe je voordeel met de tips. Vond je dit interessant? Lees dan vooral ook de andere blogs hier op de site en kijk/luister naar de Defensiefit Podcast. Bedankt voor het lezen en tot de volgende aflevering!

[Klik hier om deze aflevering op Youtube te bekijken >>](#)

Gr, Djack



# Hoe word ik Militair

## Door Djack Littel

---

### Aflevering 6

#### **Journey 1 - Aflevering 6: Wat moet je weten over Defensie als je gaat solliciteren?**

Journey 1: Van burger naar keuring

Aflevering 6: Wat moet je weten over Defensie als je gaat solliciteren?

In deze video gaan we in op de vraag: Wat moet je weten over Defensie als je gaat solliciteren?

#### **Journey 1 - Aflevering 6: Opdracht**

Kies nu je favoriete manier om lesstof eigen te maken:

**Video:**

<https://youtu.be/5DjVNuKdOHE>

Deel jouw antwoorden op deze 4 vragen:

1. Wanneer ben ik er helemaal klaar voor? Maak een Q&A lijst voor jezelf wat je nog mist.
2. Wat verwacht je te gaan doen in dienst, en welke uitdagingen verwacht je tegen te komen?
3. Welke vaardigheden en mindsets heb je om die uitdagingen te overwinnen? Wat maakt dat je doorzet?
4. Heb je een realistisch beeld opgebouwd van wat je in dienst gaat doen; heb je mensen gesproken of meerdere filmpjes gekeken over wat jij wil gaan doen?

**Blog:**

<https://defensiefit.nl/werken-bij-defensie/militairworden-een-goede-voorbereiding-is-het-halve-werk/>



## **Samenvatting Aflevering 6:**

### **Een goede voorbereiding is het halve werk**

Welkom bij de zesde aflevering van de Defensiefit Podcast! We gaan het vandaag hebben over wat jij al over [Defensie](#) weet. Je komt vanuit de burgermaatschappij en gaat een nieuwe militaire wereld in. In de militaire wereld zijn er andere normen en waarden, gedragsregels en standaarden van hoe je met elkaar omgaat. Het is een wat meer gesloten omgeving.

In Defensie wil men graag een afspiegeling van de maatschappij zijn en hier aansluiting tot hebben, maar je ziet dat uiteindelijk intern bepaalde normen en waarden heel anders zijn.

Stel je voor: je hebt de keuring gehaald en begint aan de opleiding tot militair. Je komt 's ochtends aan op het exercitie terrein, iemand roept een paar orders, iedereen begint te lopen en neemt zijn of haar positie in. Er wordt met de elleboog afgemeten hoe ver iedereen van elkaar af moet staan, vervolgens wordt "geef acht" geroepen. Als je helemaal aan het begin van de opleiding als burger in dat traject zit heb je geen idee wat er eigenlijk allemaal gebeurt of hoe je moet reageren als zulke dingen geroepen worden. Als je eenmaal door de training heen bent en alle instructies en technieken hebt aangeleerd, is het allemaal gesneden koek en weet je precies wat je moet doen.

Dit zijn twee verschillende werelden.

Je moet eigenlijk een soort van transformatie maken van de ene wereld naar de andere wereld en het is dan heel interessant om te kijken naar wat je eigenlijk over die andere wereld weet. Daar ga ik je in deze blog meer over vertellen!

### **DE AANNAME ADVIES COMMISSIE**

Op een zeker moment zat ik in het laatste deel van het keuringstraject. In deze fase ga je in gesprek gaat met een panel genaamd de Aanname Advies Commissie, bestaande uit een aantal militairen en een psycholoog. Ik kan mij nog goed herinneren dat ik samen met een paar jongens uit mijn selectie in de wachtkamer zat. Er was één jongen die fysiek veel sterker en sneller was dan ik. Hij kwam terug in de wachtkamer en kreeg meteen te horen dat hij niet was aangenomen... Ik was met stomheid geslagen: hoe kon dat nou? Hoe zit het dan met mij?

Wat bleek: die jongen vond vooral het fysieke aspect heel interessant. Hij wist niets over het militaire werk, hier had hij zich niet in verdiept. Het interesseerde hem simpelweg gewoon niet. Natuurlijk had hij wel een algemene interesse, maar toen er werd doorgevraagd naar wie de baas van Defensie was, wist hij dit niet. Het is ook de vraag van: wat weet je nou over het Korps Mariniers? Hij wist daar dus gewoon niets vanaf. Hij had gewoon een beeld opgedaan van wat je doet als marinier, maar meer niet. Eenmaal in die wachtkamer realiseerde ik mij dat ik dit eigenlijk ook niet helemaal goed had onderzocht. De jongen vertelde mij de vragen die hij verder nog kreeg en ik probeerde deze zo goed mogelijk te onthouden en er snel iets van een antwoord op te verzinnen, maar eenmaal aangekomen in mijn gesprek kreeg ik al deze vragen niet, omdat het gesprek hier helemaal niet naartoe ging. Men had andere vragen voor mij in petto. Dat was dus hartstikke interessant. Het gaat er echt om dat dit panel inziet dat jij een goede kans van slagen hebt in de opleiding, en dat je het toekomstige werk als marinier goed kunt uitvoeren en niet voortijdig afhaakt.

Vragen die ik tijdens mijn gesprek kreeg waren bijvoorbeeld:

1. Wie is de baas van Defensie?
2. Wie is de huidige commandant van de Krijgsmacht?
3. Wat weet je over de organisatiestructuur? Uit hoeveel mensen bestaat een marinierseenheid?
4. Wat weet je over de eenheden?
5. Hoe ziet het werk eruit van een leidinggevende binnen Defensie? Wat doe je op een dag, hoe ziet je week eruit?
6. Hoe gaat een missie in zijn werk?

Allemaal kleine vragen om te peilen wat jij al van Defensie weet. Eén belangrijke les die ik hiermee heb geleerd is dat nee ook een antwoord is. Soms weet je het antwoord op de vraag gewoon niet. Je kunt wel iets gaan verzinnen, maar als je iets niet weet dan weet je het niet en dan kan je er maar beter open en eerlijk over zijn.

## **EEN ROEDEL WOLVEN**

Ik kreeg ook de vraag: “hoe zou het zijn als jij leidinggevende bent van een eenheid, van een peloton mariniers?”. Ik had hier al met mijn oom Theo over gesproken en hij had mij hier een mooi verhaal over verteld. Hij zei: “het Korps Mariniers is net als een roedel wolven en als leidinggevende moet je daar de absolute reu in zijn.” Met al mijn dapperheid en overtuiging gaf ik dit als antwoord. Dit vond het panel fantastisch. Hierdoor was het ijs meteen gebroken, waarna we een heel mooi gesprek hadden over mijn achtergrond en hoe ik aan dit antwoord kwam. Dit gaf ook een stukje zekerheid, omdat ze dachten: deze 18-jarige jongen heeft dus in zijn opvoeding al militairen in zijn omgeving en familie gehad en heeft een realistisch beeld van Defensie.

Het leuke is dat ik jaren later zelf aan de andere kant van het panel zat: ik mocht als hoge officier de jongeren screenen tijdens de Aanname Advies Commissie. Dat was natuurlijk de kers op de taart voor mij, wat een eer vond ik het dat ik dit mocht doen. Ik heb mijn eigen gesprek hierbij altijd in mijn achterhoofd gehouden. Als mensen bepaalde antwoorden geven, ben ik altijd benieuwd naar waar die antwoorden vandaan komen en hoe iemand erin staat.

Stel, je wilt specifiek naar een bepaald onderdeel van Defensie. Doe hier dan research naar. Als jij de basale vraag zou krijgen: “wat weet je over dit onderdeel?” en er is bijvoorbeeld net een video vanuit Defensie verschenen met informatie over dit onderdeel, dan wordt er wel een aanname gemaakt dat jij dit vanuit interesse opgezocht en bekeken hebt.

Tegenwoordig wordt er op internet zoveel moois gedeeld met hele specifieke informatie over de opleiding. Natuurlijk hoeft je niet alles te bekijken, maar zorg wel dat je jezelf in de stof verdiept. Dit kun je weer laten zien in jouw gesprek, zodat het panel niet alleen ziet dat je geïnteresseerd bent, maar ook toegewijd bent om uit te zoeken waar je aan begint, zodat je een realistisch beeld hebt van wat je wilt gaan doen. Je kunt niet aankomen met de zin: “ik wil in het leger”. Het leger is echt een oud containerbegrip, als je het mij vraagt. In dienst gebruikt ook bijna niemand het woord 'leger', omdat er zo veel verschillende richtingen zijn. Tegenwoordig zijn er zoveel specialistische afdelingen dat je echt moet kunnen beargumenteren naar welk onderdeel jij wilt, binnen welke krijgsmacht dit valt en waarom jij hier heen wilt.

## **ZORG VOOR DE JUISTE DIPLOMA'S**

Vervolgens is het belangrijk dat je alle diploma's hebt die nodig zijn om aan de keuringseis te voldoen. Ik wilde Officier der Mariniers worden, hiervoor moest je als 18 jarige ten minste een vwo-diploma hebben. Ik was in de zomer pas klaar met de middelbare school, maar mijn selectie test was al in april. Kort daarna had ik de Aanname Advies Commissie, dus was het voor mij afwachten tot ik daadwerkelijk mijn diploma had gehaald, anders mocht ik niet door. Je zit dan in een moment van onzekerheid, dit hoort er ook bij.

Dit is wel heel erg spannend en een goed moment om bij jezelf te kijken van: oké, blijkbaar zit er nog even tijd tussen nu en het moment dat ik weet of ik aangenomen ben. Wat ga ik nu doen? Ik zeg altijd: in de tussentijd moet je eigenlijk gewoon doortraineren, omdat je jezelf moet blijven voorbereiden op de start van de opleiding. Je kan het niet permitteren om te denken: ik weet de uitslag niet, dus ik neem nu pauze tot ik weet waar ik aan toe ben. Als je in deze situatie zit, vraag jezelf dan eens af wat er nog nodig is om tot afronding te komen, zodat je jouw diploma in ontvangst kunt nemen en naar Defensie kunt sturen.

Dit is het proces waarin je vanuit de burgermaatschappij via een zijlijn die keuring richting Defensie gaat doorlopen. Je zit in dit proces van de middelbare school, dat is heel specifiek voor deze levensfase. Je gaat iedere week naar school, met hier en daar een vakantie tussendoor, maar het is een proces dat in principe altijd doorgaat, het is nooit volledig klaar.

Misschien heb je je eigenlijk nooit afgevraagd wat ervoor nodig is om je school of opleiding definitief af te ronden.

Vaak heb je wel dat de examens op een bepaalde datum gepland zijn. Als er opties zijn om de boel te vertragen, kies hier dan niet voor. Zorg gewoon dat je doet wat je moet doen, zodat je het zo snel mogelijk kunt afronden en het papiertje ontvangt wat je nodig hebt om aan Defensie te laten zien, zodat zij zien dat je een bepaald denk- en werkniveau hebt of over een bepaalde kwaliteit beschikt. Door vooraf te bedenken wat je nodig hebt om jouw diploma in ontvangst te nemen, creëer je zekerheid: je weet wat ervoor nodig is om dit af te ronden en zorgt dat je alles aanlevert wat nodig is. Als je dit eenmaal hebt gedaan is het wachten op de uitslag.

## **LEES, LEER EN REPETEER**

De laatste vraag die je jezelf kunt stellen, is: kun je je voorstellen dat je dit werk aan het doen bent? Op een gegeven moment start de militaire opleiding, hoe ziet dit er voor je uit? Wat voor gedachten, gevoelens en gedrag heb je op dat moment? Ga je je dan voordoen als een ander mens, begint er een nieuw leven? Hoe is dit voor jou? Ik stel deze vragen ook altijd aan mensen die ik coach en train in de aanloop van de burgermaatschappij naar de keuring.

Veel mensen vinden het moeilijk om dit in te beelden. Ze zien zichzelf nog niet in die rol. Op een gegeven moment heb je de opleiding gehaald, hoe ziet er dan uit? Wat is jouw beeld van jezelf? Wat denk je, wat hoor je, welke mensen heb je om je heen en hoe ziet jouw leven er dan uit? Het is een hele interessante vraag of jij je een realistische voorstelling kunt maken van hoe jouw wereld er dan uit ziet. Als je dit echt lastig vindt, probeer dan gericht te zoeken naar het antwoord in de gesprekken met militairen op open dagen, kijk YouTube video's over dit onderwerp of ga in gesprek met mensen die de opleiding al hebben afgerond.

Een verhaal dat ik tot slot nog wil delen, is dat je zelfvertrouwen uitstraalt als je ergens in gelooft. Dit kreeg ik ook als feedback tijdens mijn Aanname Advies Commissie. Ik zat daar echt met plezier en enthousiasme mijn verhaal te vertellen. Hierdoor zag het panel dat ik er echt zin in had en bereid was om het zware werk te doen. Ze zagen in dat ik zou doen wat nodig is om ervoor te zorgen dat we de missie voltooien. Als jij met volle toewijding laat zien hoe jij erin staat en dit kan uitstralen en overbrengen, zal dit je zeker helpen in dit onderdeel.

Oefen dit ook eens met andere mensen. In de vorige blog vertelde ik dat je in je hoofd allerlei mooie verhalen kunt bedenken, maar op het moment dat je tegenover iemand zit, dit er ineens heel moeilijk uit kan komen. Speel hier dus goed op in, ik raad je echt aan om dit te gaan beoefenen. Ik noem dit het "lees, leer en repeteer principe". Je leest jezelf in, vervolgens leer je hiervan. Dit repeteer je met iemand, zodat diegene je feedback kan geven. Vervolgens begin je weer opnieuw en blijf je jezelf verbeteren. Vaak wordt ons geleerd dat een gesprek heel erg om de inhoud gaat en dat je de juiste antwoorden moet geven, maar vaak gaat het hier niet eens om. Het gaat om de toon van de muziek. Als jij enthousiast bent en laat zien dat je er echt voor gaat, dan voelt iemand anders dit ook. Bouw dus aan je geloofwaardigheid.

Het is dus belangrijk om te weten:

wat weet ik over Defensie?

Hoe sta ik hierin en hoe graag wil ik dit? Wat is belangrijk voor mij? Wat maakt dat ik moeite wil doen om dit te gaan halen? Wat is je lerend vermogen? Heb je zelfkennis? Zodra je met overtuiging en enthousiasme op deze vragen antwoord kunt geven, zal de Aanname Advies Commissie zien dat jij gedreven bent en een positief beeld van jou vormen. Dat vergroot jouw kans van slagen, en voorkomt afwijzing om de sullige reden jij je verhaal niet goed hebt voorbereid!

Ga hier dus mee aan de slag. Kijk op welke manier deze tips, anekdotes en verhalen een toevoeging voor jou zijn. Wil je meer weten over Defensiefit en ons programma 'Hoe word ik Militair'? Meld je dan aan en doe mee en bereid jezelf optimaal voor! Bedankt voor het lezen, en tot de volgende aflevering weer!

[Klik hier om deze aflevering te bekijken op Youtube >>](#)

Gr, Djack

# Hoe word ik Militair

## Door Djack Littel

---

### Aflevering 7

#### **Journey 2 - Aflevering 7: Gefeliciteerd! Je hebt de keuring gehaald! Wat nu???**

Journey 2: Van keuring naar start van de opleiding

Aflevering 7: Gefeliciteerd! Je hebt de keuring gehaald! Wat nu???

In deze aflevering starten we onze 2e journey: Van keuring gehaald naar de start van de opleiding!

In deze video staan we stil bij de vraag: Gefeliciteerd! Je hebt de keuring gehaald! Wat nu???

#### **Journey 2 - Aflevering 7: Opdracht**

Kies nu je favoriete manier om lesstof eigen te maken:

##### **Video:**

<https://youtu.be/oGXil3nIXjA>

Deel jouw antwoorden op deze 4 vragen:

1. Wat heb je losgelaten?
2. Wat ben je anders gaan doen?
3. Wat ben je nog aan het loslaten?
4. Waar beweeg je bewust naartoe? Wat wil je bereiken?

##### **Blog:**

<https://defensiefit.nl/werken-bij-defensie/aflevering-7-militairworden/>

## Samenvatting Aflevering 7:

### **Wat te doen na het halen van de keuring?**

Welkom bij deze nieuwe aflevering! Ik hoop dat je hebt genoten van de afgelopen zes afleveringen over de eerste Journey van burger naar het halen van de keuring. We zijn inmiddels aangekomen bij de tweede Journey in deze serie, ofwel het moment waarop je de keuring hebt gehaald, tot aan het moment waarop je aan de militaire opleiding begint.

Ik zeg altijd:

de keuring halen is een absolute mijlpaal

Daar mag je echt heel trots op zijn en dit mag zeker gevierd worden! Daarnaast is het zo dat op het moment dat iets eindigt, er altijd iets nieuws van start gaat. Veel mensen denken: de keuring is gehaald, nu hoef ik alleen nog maar te wachten tot de opleiding start.

Er zit vaak een aantal weken tussen het halen van de keuring en de opkomst dag. Deze tijd moet je natuurlijk goed benutten, maar hoe doe je dat dan?

Waar haal je de motivatie en standvastigheid vandaan en hoe maak je de laatste transitie qua lichaam en mindsets? Hoe ga je om met het verlaten van je oude omgeving, dierbaren en familie? Daar ga ik je alles over vertellen in deze aflevering!

### **JE OUDE OMGEVING**

Nadat je de keuring hebt gehaald moet je meestal een paar weken wachten tot je aan de opleiding kunt beginnen. Je hebt dan het vooruitzicht: over een paar weken is het zo ver...

Wanneer moet ik verschijnen? Hoeveel dagen heb ik dan nog? De meest normale gang van zaken is dat mensen kort voor de zomer de middelbare school afronden, om vervolgens kort na de zomer aan een opleiding te beginnen.

Kijk in deze tussenperiode welke mindset, rust of scherpte jij nog nodig hebt en zorg ervoor dat je de juiste omstandigheden creëert om de opleiding op een relaxte manier te starten. Hier speelt de balans met de mensen om je heen natuurlijk ook een rol bij.

Een mooie vergelijking: als je gaat studeren zeggen mensen: "we houden contact en we blijven elkaar zien", maar als je in dienst gaat, zeggen mensen op de een of andere manier: "dan ga ik je voorlopig niet meer zien".

Dat kan natuurlijk als je op een gegeven moment bij een eenheid zit of bepaalde trainingen in het buitenland gaat volgen, maar het kan ook best zijn dat jij ieder weekend nog gewoon thuis bent, mits je ervoor kiest om in jouw thuisomgeving te blijven natuurlijk. Kijk dus goed naar welke mensen jij in deze fase om je heen hebt en denk na over wie jij daarna nog gaat zien of wilt blijven zien.

Begin bij jezelf: hoeveel tijd spendeer jij aan het op orde brengen van jouw gedachten? Heb je een goed, scherp gedachtenpatroon waarmee jij je volledig op de opleiding kunt richten? Alle dingen die je nu nog bezighouden in de "oude wereld", zijn deze straks nog relevant? Als je nu veel tijd nodig hebt om je gedachten te ordenen, dan is het wel zo fijn om je dit nu goed te beseffen zodat je hier tijdens de opleiding rekening mee kunt houden, zodat je straks in je

vrije tijd bijvoorbeeld bewust kiest voor een activiteit waarin je een flink stuk alleen gaat wandelen, zodat je je hoofd leeg kunt maken als je dat van tijd tot tijd nodig hebt.

Denk daarnaast ook aan je vrienden, familie of partner. Hoe gaat dit zijn als je in dienst bent? Zeker op de middelbare school is dit relevant omdat iedereen voor het eerst in zijn of haar leven een keuze maakt om uiteindelijk zijn of haar droom te vervullen. Na het maken van deze keuze gaat de reis als het ware beginnen. Hoe zit het dan met je oude omgeving? Hoe ga je om met afscheid nemen van de mensen om je heen? En natuurlijk.... in de 21<sup>e</sup> eeuw is het bijna onmogelijk om volledig te verdwijnen, want social media is overal. Eigenlijk is het heel gemakkelijk om contact te onderhouden door af en toe een berichtje te sturen of een foto te delen. Maar denk hier wel alvast over na hoe je dit wil gaan aanpakken.

## **WEES TOEGEWIJD**

Hoe toegewijd ben jij? Je hebt je eerste mijlpaal behaald en aan [Defensie](#) laten zien dat jij geschikt bent voor deze opleiding. Je hebt laten zien wat je kan, hebt een aantal testen gedaan en bent zowel mentaal als fysiek goedgekeurd om aan de opleiding te beginnen.

Je komt straks in een groep terecht die ook goedgekeurd zijn en waar iedereen ongeveer hetzelfde startniveau heeft. Het grote voordeel hiervan is dat als iedereen hetzelfde startpunt heeft, je bepaalde groepsactiviteiten kunt doen waarin de groep bij elkaar blijft en elkaar kan helpen. Iedereen heeft zijn eigen talenten, de één is bijvoorbeeld iets beter in hardlopen, de ander is beter in push-ups. Zo heeft iedereen kwaliteiten die je gaandeweg van elkaar te zien krijgt en waarvan je kunt leren. Daarnaast gaan de instructeurs aan de slag met de vorming van de groep, om de groep tot een team te kneden.

Nu is het voor jou de uitdaging om na de keuring jouw keuringsniveau vast te houden, om jouw huidige getraindheid en niveau te behouden. Je kunt hierbij twee kanten op. Enerzijds zijn er mensen die de keuring hebben gehaald en de druk niet meer voelen om te presteren.

Oké, je hebt de keuring gehaald en moet goed uitgerust aan de start van de opleiding verschijnen, maar dat betekent niet dat jij drie maanden lang met je ogen dicht in een slaapzak kunt duiken, om vervolgens je ogen pas weer te openen als de opleiding begint. Als de opleiding start, kom je onder de ondergrens binnen en ik kan je vertellen: dan ga je het heel zwaar krijgen.

Ik vertel dit omdat ik dit echt té vaak heb zien gebeuren. Probeer deze weg gewoon niet te bewandelen en denk na over hoe je de tussentijd zo optimaal mogelijk kunt benutten. Hoe ga ik trainen? Hoe zorg ik ervoor dat ik de keuringsnorm behoud?

De andere kant is dat mensen in deze tussenperiode maximaal gaan trainen en niet meer ophouden. Ze zijn goedgekeurd voor de opleiding en hebben een gezond lichaam wat aan alle keuringseisen voldoet. Door het fanatieke trainen maken ze in feite hun lichaam stuk. Ik heb vaak genoeg gezien dat mensen volledig overtraind binnenkomen op de opkomst dag, dat is natuurlijk niet de bedoeling. Soms gebeurt het helaas ook dat de ingangseis voor de 12 minuten hardloop test 2700 meter is, maar de instructeurs verwachten dat je eigenlijk minimaal 3000 meter kunt lopen.

Als mensen met moeite die 2700 meter hebben gehaald, moeten zij daar even van herstellen en zoals onze Belgische collega's dit zo mooi noemen: dan moet je er even van "recupereren", zodat zij die dit niveau met moeite hebben gehaald, vervolgens gestaag kunnen opbouwen om gaandeweg die 300 extra meter aan de run toe te voegen. En niet geforceerd binnen 3 weken 300 meter erbij op gaan lopen, waardoor ze maximaal in de

blessures terecht komen. Dus ja, dit zijn de twee extremen: de slaapzak induiken en niets meer doen, of jezelf over de kook trainen.

Wat ik jou wil adviseren, is om de tussentijd te gebruiken om de reguliere keuringseisen uit te bouwen. Blijf meetbaar bezig met jezelf verbeteren, blijf jezelf testen met 12 minuten hardlopen, blijf opdrukken, doe de sit-ups. Misschien heb je nog wat work-outs gezien om jezelf verder in te beproeven, zodat je leert ontdekken wat je makkelijker of wat je juist uitdagender vindt, zodat je blijft leren en groeien. Als het zwaar wordt, kom je dingen tegen die je niet in één keer kunt halen.

Zorg dat je het proces al herkent en zegt: oké, dit lukt nog niet, maar wat kan ik verbeteren zodat het me wel lukt? Doe kennis op over je lichaam en hoe je mentaal met uitdagingen omgaat. Neem dit mee als benchmark, zodat je tijdens de opleiding precies weet hoe je getraind bent, met de juiste mindset. Hier gaan we in één van de volgende afleveringen verder op in.

## **DE JUISTE MINDSET**

Wat ik ook nog wil meegeven is: kijk voor jezelf naar wat in deze tussenperiode jouw motivatie is om door te gaan. Laat je niet afleiden door alles wat er in je "oude wereld" gebeurt.

Rond dingen af en laat het los.

De oude wereld loslaten om vervolgens de transitie naar de nieuwe militaire wereld te maken is een proces. Het is misschien nieuw voor je, maar nu moet je echt zeggen: oké, er komt een nieuwe omgeving aan, dus van mijn oude omgeving moet ik als het ware afscheid nemen.

Focus je op de nieuwe militaire wereld zodat je zonder losse eindjes de opleiding instapt. Ik zeg ook weleens, en dat is echt een militaire uitdrukking: "zie het als het opleveren van je zaaltje". Je ruimt wat dingen op in je kamer en stopt alvast wat spullen in dozen, je pakt je tas in en zorgt dat je kamer en je omgeving schoon en leeg is, zodat je het kunt 'opleveren' en zonder haakjes aan het verleden kunt vertrekken.

Je doet dit niet maanden van tevoren, maar begint er wel op tijd aan zodat jouw kamer leeg is voor de opleverdatum. Dit geldt ook voor het starten van de militaire opleiding. De dag voordat je gaat vertrekken, wil je er gewoon rustig bijzitten, nog eens controleren of je alles bij je hebt, zodat je ontspannen aan de opleiding kunt beginnen. Met een frisse blik.

Een andere belangrijke tip is om na te denken over wat maakt dat jij straks tot het gaatje kunt gaan. Ga op zoek naar de motivatie vanuit jezelf om te trainen en om jouw mindset strak voor ogen te krijgen.

Denk na over wat jij bijvoorbeeld tegen jezelf zal gaan zeggen als het tegenzit? Als je moet herstellen van een zware training, wat ga je dan doen? Heb je een routine die je nu toepast, die je tijdens de opleiding ook toe kunt passen?

Een voorbeeld van mij: ik wandelde al veel voordat ik aan de opleiding begon. Eenmaal op de opleiding moesten we een mars uitvoeren op zware gevechtsslaarzen. Dan had ik weleens blaren, maar hier had ik al een manier voor ontwikkeld om daarmee om te gaan, vanuit mijn eerdere passie voor wandelen. Ik wist: als ik blaren heb, dan moet ik ze verzorgen. Ik prik ze door, ik zorg dat ze niet geïnfecteerd kunnen raken, ik plak er een blarenpleister op en ik doe wat talkpoeder in mijn sokken. Werk aan dit soort manieren om jezelf weer op te lappen. Als



je dit soort zelfkennis en dit soort ervaringen hebt opgedaan, dan kun je ze ook toepassen als je eenmaal in de opleiding zit. Ik had bijvoorbeeld vooraf een klein EHBO-doosje klaargemaakt met wat spulletjes erin om mijn voeten te kunnen verzorgen. Deze nam ik mee naar de opkomst dag, zodat ik voorbereid was.

Wordt daarnaast bewust van nieuwe patronen die je hebt ontwikkeld gaandeweg het keuringsproces. Misschien sportte je in het begin nog niet zoveel, maar ben je je hierop gaan richten om de keuringseis te halen? Zorg dan dat je na het halen van de keuring niet alle teugels loslaat en terugvalt in je oude patronen. Check bij jezelf daarom ook wat je oude patronen zijn, neem hier afscheid van en focus op de nieuwe patronen die jij jezelf hebt aangeleerd om de keuring te halen. Versterk deze nieuwe patronen en bouw deze uit. Zeg tegen jezelf: ik wil militair worden en ik ben ermee bezig, ik verdiep mijzelf hierin en denk na over oplossingen als iets tegenzit. Zorg er dus voor dat je in de tijd tussen de keuring en opkomst dag je mindset scherp hebt. Als je eenmaal aan de opleiding begint, gaat de trein rijden en dan moet je gewoon aan boord zitten.

Tot slot, zorg dat je openstaat voor de transitie naar de militaire wereld. Je hebt nu bepaalde mensen om je heen en leeft in een bepaalde omgeving. Straks maak je een transitie naar andere mensen om je heen, die hetzelfde doel voor ogen hebben en jou iets gaan leren. Stel jezelf dan ook open voor die nieuwe mensen en bereid je hierop voor. Denk na over wat je gaat vertellen over jezelf. Mensen kennen jou niet, maar wat is jouw levensverhaal in het kort? Wie je nu bent, is een opstapeling van herinneringen en gebeurtenissen die je hebt meegemaakt. Als je in een nieuwe groep stapt, is het dus heel interessant om jouw verhaal te vertellen zodat deze mensen jou leren kennen.

Beeld je ook in: hoe ziet de kazerne eruit? Hoe ziet je kamer eruit? Wat is jouw dagindeling? Dit zijn natuurlijk nog allemaal verrassingen, maar zorg dat je hiervoor open staat en laat je ook gewoon verrassen. Accepteer dat je niet alles van tevoren kunt weten.

Ik wens je veel succes met de laatste voorbereidingen en hoop dat je deze aflevering weer interessant vond. Van harte welkom in deze tweede journey: het halen van de keuring tot aan de start van de opleiding.

Tot de volgende aflevering!

[Klik hier om deze aflevering te bekijken op Youtube >>](#)

Gr, Djack

# Hoe word ik Militair

## Door Djack Littel

---

### Aflevering 8

#### **Journey 2 - Aflevering 8: Hoe moet je lichaam getraind zijn voor de militaire opleiding?**

Journey 2: Van keuring naar start van de opleiding

Aflevering 8: Hoe moet je lichaam getraind zijn voor de militaire opleiding?

In deze aflevering gaan we in op de vraag: Hoe moet je lichaam getraind zijn voor de militaire opleiding?

#### **Journey 2 - Aflevering 8: Opdracht**

Kies nu je favoriete manier om lesstof eigen te maken:

**Video:**

<https://youtu.be/FsCm6yUOenw>

Deel jouw antwoorden op deze 4 vragen:

1. Waar sta je nu qua fitheid, wat zijn je scores?
2. Hoe ben ik daar gekomen qua fitheid: heb ik pijntjes, blessures of ongemakken opgelopen?
3. Wat is mijn motivatie en routine om te trainen en om door te blijven ongeacht externe omstandigheden?
4. Welke vaardigheden of methodes heb ik voor mijzelf ontwikkeld om te herstellen van heftige fysieke trainingen waarbij ik flinke spierpijn moet wegwerken? Hoe ga ik daarmee om en hoe breng ik mijzelf daar voorbij?

**Blog:**

<https://defensiefit.nl/werken-bij-defensie/militair-worden-journey-2/>

## **Samenvatting Aflevering 8:**

### **4 stappen om fysiek op niveau te blijven**

Van harte welkom bij deze nieuwe aflevering! We zijn bezig met de reis van het halen van de keuring tot aan de start van de opleiding en hoe jij die tijd het beste kunt benutten. Hier hebben we het in de vorige blog al kort over gehad.

In deze aflevering gaan we het specifiek hebben over jouw lichaam, want hoe kun je een optimale transitie maken van jouw lichaam? Je bent een tijd lang heel gericht gaan trainen om de keuring te halen, en hier heb je de vruchten van geplukt. Hoe ga je nu de tussentijd gebruiken? Sommige mensen hebben heel hard moeten trainen om op dat niveau te komen, zijn na de keuring een beetje overbelast geraakt en hebben tijd nodig om bij te komen en te herstellen, zodat ze daarna weer opnieuw kunnen opbouwen. Anderen zitten misschien nog steeds in de opbouwende fase en pakken door waar ze na de keuring gebleven zijn.

In deze aflevering staan we stil bij 4 belangrijke punten.

Stap één is stilstaan bij jezelf: wat is mijn niveau en kan ik dit niveau behouden?

In stap twee kijk je naar of er onderhoud nodig is aan bepaalde onderdelen van je lichaam.

Stap drie is zorgen dat je in beweging blijft. Je hebt de keuring gehaald en de druk is er eigenlijk een beetje af, omdat je jezelf niet meer hoeft te bewijzen. Hoe ga je hiermee om? Blijf je jouw dagelijkse routine volhouden? Dat is de transitie naar de start van de opleiding.

In stap vier zorg je dat je blijft groeien. Hoe kun je op een gezonde manier nog meer progressie boeken, zonder blessures op te lopen? Al deze stappen leg ik uitgebreid uit in deze aflevering:

#### **STAP 1. BEPAAL JE HUIDIGE NIVEAU**

Laten we bij het begin beginnen: wat is jouw huidige niveau en wat moet je doen om dit niveau te behouden? Als het goed is, heb je in het proces richting de keuring allerlei meetbare testen uitgevoerd. Je weet hoeveel tijd je voor een oefening hebt, dus bedenk hoeveel herhalingen jij binnen deze tijd kunt uitvoeren.

Plan momenten in waarop je bekijkt hoe ver je bent gekomen. Ik noem dit een inspanningsplan. Het is heel fijn als je in de eerste weken van de opleiding exact weet wat je te wachten staat en waar jij lichamelijk toe in staat bent en dat je bepaalde manieren hebt ontwikkeld om een zware training netjes af te ronden.

Op basis van deze testen leer je jezelf kennen. Het is een fijn gevoel om te weten dat je iets op de keuring kon, en dit nog steeds kan bij de start van de opleiding. Neem het niveau van de keuring als ondergrens en probeer dit niveau altijd te behalen. Haalde je dit niveau net op het randje? Dan is er werk aan de winkel om te zorgen dat je altijd, ook op een slechte dag, boven de ondergrens uitkomt. Hierdoor kom je niet voor verrassingen te staan.

#### **STAP 2. ONDERHOUD JE LICHAAM**

Stap twee is: onderhoud je lichaam en voel je lichaam aan. Wat ik op een gegeven moment tegenkwam, was dat mensen met een voorkeur voor hardlopen vaak minder uitkeken naar een gym work-out. Stel je doet aan hardlopen en hebt wat meer moeite met de

buikspieroefeningen... Je weet dat je na dit soort oefeningen altijd moet herstellen van de spierpijn. Het is dan fijn om bewust te zijn van het feit dat de spierpijn een bepaald aantal dagen zal plaatsvinden, zodat je hierop kan anticiperen.

Leer jouw lichaam kennen en ga op zoek naar een goede methode voor het omgaan met de spierpijn tijdens het uitvoeren van je oefening. Ga op zoek naar het inzicht: "als ik deze oefeningen doe, dan verdwijnt de spierpijn sneller". Zo weet je ook dat je na een zware training bijvoorbeeld goed moet hydrateren zodat je geen kramp krijgt en goed moet eten, ondanks dat je misschien een beetje misselijk bent of geen trek hebt.

Met name tijdens de opleiding is dit heel belangrijk. Dat is een trein die rijdt en jij moet zorgen dat je aan boord blijft. Het is dus heel belangrijk om te kijken naar hoe jij je lichaam het beste kunt onderhouden. In het vorige blog heb ik dit al kort benoemt. Stel, je hebt bijvoorbeeld blaren opgelopen, hoe ga je hiermee om en hoe verzorg je deze blaren, zodat je hier over een aantal dagen geen last meer van hebt? Het is belangrijk om te weten hoe jouw lichaam getraind is en hoe je dit het beste kunt onderhouden zodat het 'up and running' blijft.

### **STAP 3. BLIJF IN BEWEGING**

De derde stap is om in beweging te blijven. In jouw aanloop naar de keuring voelde je de druk om in beweging te zijn en te blijven, omdat je wist dat je door een instructeur getest zou worden. Deze druk van buitenaf die ervoor zorgt dat jij in beweging komt: dit noem ik extrinsieke motivatie.

Nu ben je aangenomen en is die druk weg. Sommige mensen laten dan alles stilvallen. Als jij van jezelf weet dat dit bij jou gebeurt, bedenk dan wat ervoor zorgt dat jij wél in beweging blijft. Beeld jezelf in dat de opleiding volgende week al begint. Wat zou je in de tussentijd doen en hoe wil je getraind zijn als de opleiding begint?

Ga je bepaalde trainingen volgen om aan dit beeld te voldoen? Ga je marsen, lange afstanden lopen, hardlopen of juist de basisoefeningen doen om de fysieke basis te onderhouden? Als je dit echt vanuit jezelf doet omdat je de opleiding wil halen komt jouw motivatie van binnenuit: dit noem ik intrinsieke motivatie.

Sommige mensen overzien het hele proces niet en vinden het vooral heel gaaf dat ze de opleiding mogen gaan doen. Dat is ook een goede mindset. Je moet denken: ik ga het halen, we gaan ervoor!

Daarnaast moet je ook denken aan hoe je wilt binnenkomen in de opleiding: zonder blessures en zonder ongemakken, volledig opgeladen en vol energie, wetend wat jou lichaam wel en niet kan. Dus blijf in beweging, zodat je gewend bent aan de routine van elke dag bewegen en bezig zijn met jouw lichaam. Voeg misschien eens een zware rugzak aan je wandeling toe, hier zul je alleen maar profijt van hebben.

### **STAP 4. DOORPAKKEN**

In stap vier blijf je trainen voor groei. Voel aan of je tijdens de keuring jouw piekmoment hebt bereikt en het nu tijd is om te herstellen of dat je krachtig bent en zonder blessures kunt doorpakken om in kleine stapjes verder te trainen. Als je besluit door te pakken, let er dan op dat je in kleine stapjes traint, zodat je op dag één van de opleiding niet op je maximale piek zit. Dit punt moet je echt niet bereiken, dan ga je jezelf tijdens die opleiding opbranden omdat je al aan je max zit en niet verder kan groeien.

Je wilt gewoon uitgerust, met een sterk belastbaar lijf, de opleiding binnenkomen zodat je jouw trainingen stapsgewijs kunt intensiveren. Waar je normaal een uur hardloopt, doe je er dan steeds een paar minuutjes bij zodat je jouw afstandsbelasting en duurvermogen langzaam oprekt. Zo kun je de basiseisen nog steeds goed afleggen, maar blijf je wel gestaag aan de vooruitgang werken en ben je dus heel beheerst voor progressie aan het trainen. Luister hierbij ook goed naar je lichaam: hoe voelt dit en hoe herstel ik hiervan?

## MIJN VERHAAL

Als kers op de taart nog een interessant verhaal over mijn eigen situatie van keuring naar opkomst dag. Ik had in deze tussentijd een progressief schema gevolgd, zodat ik kon blijven trainen voor groei. Toen kwam ik in dienst voor de mariniersopleiding, en destijds was er eerst een vrij rustige fase waarin je moest leren over militair straf- en tuchtrecht, bepaalde rangen en standen, en dat soort theoretische kennis over [defensie](#). Daarna begon de praktische opleiding tot Officier der Mariniers, waarin je het veldwerk inging met onderdelen als schieten, marsen met een rugzak en specifieke tactiek training voor het aanleren van gevechtsvaardigheden (combat skills & drills).

In de eerste fase van de opleiding volgden we naast theoretische lessen ook fysieke trainingen en hiernaast trainde ik met een groepje fanatiekelingen nog extra, buiten de lessen om. Ik begon vol energie aan deze extra trainingen. Vervolgens kreeg ik door het vele trainen last van mijn hele lichaam: mijn pezen deden pijn, mijn spieren deden pijn, mijn gewrichten deden pijn, mijn hele bovenlichaam was over de zeik en als kers op de taart liep ik scheenbeenvlies ontsteking op.

Ik dacht: hoe is het mogelijk? Van super fit naar totaal stuk

Achteraf is dit natuurlijk gewoon veel te veel training geweest. Ik had niet op mezelf gelet, niet geluisterd naar hoe mijn lichaam voelde en of het al tijd was voor herstel. Ik ging naast de standaard atletiek- en hardlooptrainingen en PT Sessies, rennen met een balk op je schouder en tijgeren door het zand. Ook 's avonds voegde ik dan nog eens extra fysieke trainingen toe, waar vanuit het instructiekader geen rust of hersteltijd voor was ingebouwd. Ik raakte dus eigenlijk in al mijn enthousiasme 'een beetje' overtraind. En toen begon het zware gedeelte van de opleiding pas eigenlijk echt...

Daar stond ik dan bij de aanvang van het zwaarste deel van de opleiding: met pijn in mijn bovenbenen, scheenbenen, bovenlichaam, ik had van van alles last... Ik dacht: oh mijn God, hoe ga ik dit doen? Ik had natuurlijk wel verhalen van anderen gehoord, maar ik had het nog nooit zelf meegemaakt: overtraind zijn. Ik maakte me ook best wel zorgen of dit wel goed zou komen.

Vervolgens dacht ik: die zorgen gaan mij niet verder brengen, maar wat kan ik dan wel doen om optimaal te herstellen?

Ik moest even een stap terugnemen: eerst herstellen en rustig trainen. Ik moet de dingen doen die ik moet doen, en het moet wel een ondersteuning van mijn lichaam zijn, zodat ik geen blessures oploep. Dit heb ik uiteindelijk geweldig mooi voor elkaar gekregen.

Ik begon met twee weken rust om de belasting van mijn scheenbeen te verminderen. Vervolgens ging ik rustig, in kleine stapjes opbouwen om mijn scheenbeen weer te laten wennen aan de belasting, zodat ik pijnvrij kon wandelen, joggen en hardlopen. Ik heb rustig getraind en overdag activiteiten uitgevoerd die het spierherstel bevorderden, zoals het koelen met een ice pack en specifieke stretch oefeningen.

Dit alles was voor mij een hele mooie les waarin ik leerde om kalm en gefocust te blijven. Het was natuurlijk een contrast met wat ik gewend was. Ga eerst voor herstel zodat je lichaam weer optimaal kan presteren en je zeker weet dat je er straks weer druk op kunt leggen. Je hebt er niets aan om de seintjes van je lichaam te negeren. Hierdoor start je de opleiding met allerlei ongemakken omdat je eigenlijk al geblesseerd bent en niet de tijd hebt genomen om te herstellen en rust te pakken. Doe rustig aan, luister naar je lichaam en heb vertrouwen in het proces.

Laten we tot slot alle stappen nog even samenvatten: behoudt je niveau, onderhoud je lichaam, kijk wat een fysieke training met jou doet en hoe je hiervan herstelt, blijf in beweging en verhoog je niveau in kleine stapjes, zodat je steeds een beetje groeit zonder dat dit ten koste gaat van jezelf.

Ook al voel je jezelf misschien heel krachtig, omdat je nog nooit zo sterk bent geweest, doe niet te gek. Als je een keer voelt dat het een hele zware work-out is, weet dan hoe je onderhoud aan jezelf moet plegen. Of dit nu fysiek is door pleisters te plakken of door een half uurtje te stretchen... als het jou maar helpt zodat je in beweging blijft zonder jezelf te bezeren.

Als je voelt dat je gestaag door kunt blijven trainen, doe dit dan ook. Houdt voor jezelf een logboek bij waarin je jouw prestaties opschrijft. Ga geen extreme sporten of nieuwe trainingsmethodes uitproberen waarmee je jezelf kunt blesseren, kort voordat je in opleiding gaat. Zorg er gewoon voor dat je de ondergrens sowieso haalt en op een verstandige manier verder gaat met groeien, zodat je optimaal voorbereid bent op de opkomst dag.

Ik zou zeggen, ga aan de slag met deze tips! Laat in de reacties weten wat jij van deze blog vond, vergeet niet te abonneren op ons Youtube Kanaal. Dankjewel voor je aandacht weer en tot de volgende blog!

[Klik hier om deze aflevering op Youtube te bekijken >>](#)

Gr, Djack

# Hoe word ik Militair

## Door Djack Littel

---

### Aflevering 9

#### **Journey 2 - Aflevering 9: Heb vertrouwen in jezelf. You got this!**

Journey 2: Van keuring naar start van de opleiding

Aflevering 9: heb vertrouwen in jezelf. You got this!

In deze aflevering gaan we in op de vraag: heb vertrouwen in jezelf. You got this!

#### **Journey 2 - Aflevering 9: Opdracht**

Kies nu je favoriete manier om lesstof eigen te maken:

**Video:**

<https://youtu.be/WVTTIii-JVY>

Deel jouw antwoorden op deze 4 vragen:

1. Wat heb je allemaal overwonnen om hier te komen waar je nu staat?
2. Schrijf eens op welke 'onmogelijke' obstakels je allemaal al hebt overwonnen?
3. Elke verandering komt met een opoffering: wat ervaar je momenteel als een opoffering om achter je te laten in je huidige wereld? Weet dat je veel nieuwe indrukken en ervaringen erbij gaat krijgen straks in je nieuwe wereld; dat is alvast iets om naar uit te kijken!
4. Welke stappen kun je vandaag nog zetten om dichterbij te komen bij de wereld waar je naartoe wilt? Keep going!

**Blog:**

<https://defensiefit.nl/werken-bij-defensie/aflevering-9-podcast-hoe-word-ik-militair/>

## **Samenvatting Aflevering 9:**

### **Ik weet dat ik niks weet en dat is perfect**

Daar zijn we weer met een nieuwe aflevering! In deze negende aflevering besteden we aandacht aan het thema 'vertrouwen'. Bij vertrouwen draait het erom hoe jij mentaal in de wedstrijd zit. Je haalt de eerste mijlpaal: de keuring. Misschien ben je nog niet gewend om tegen jezelf te zeggen dat je hier best trots op mag zijn. Vaak houden we onszelf een beetje in. Als je zover bent gekomen dat jij daadwerkelijk aan de opleiding mag beginnen, dan heb jij dit echt helemaal zelf gedaan. Niemand anders doet het voor je, vele anderen hebben het niet gehaald, dat is heel knap van jou en hier mag je best trots op zijn.

Daarnaast kijken we naar waar je mentaal staat en hoe je qua gedachten, gevoelens en gedrag de opleiding in wilt wandelen. Natuurlijk kan het niet zo zijn dat je te zelfverzekerd, verwaand of arrogant de opleiding binnen komt, zo van: kijk mij eens, ik kan alles. Dit is niet de manier, want deze opleiding doe je samen met andere kandidaten. Het is wel een manier om te kijken hoe je mentaal gezien in de wedstrijd staat. Hoe je dit precies doet en wat hiervoor de beste manieren zijn, bespreek ik met jou in deze aflevering!

### **OVERWIN DE OBSTAKELS**

Voor nu is het belangrijk om te weten hoe jij mentaal gezien aan de opleiding start en wat voor gedachten jij hebt als het even tegenzit. Als ik bepaalde activiteiten uitvoer die niet meteen lukken zie ik dit als een bodem. Vervolgens vraag ik mijzelf af wat ervoor nodig is om deze activiteit wel te kunnen uitvoeren. Soms heb je gewoon een aantal herhalingen nodig voordat je een oefening volledig onder de knie hebt. Tot slot kan je dit uitvoeren, omdat je weet dat je het nu kunt. Dit is allemaal gekoppeld aan een stukje zelfvertrouwen. Kijk voor jezelf ook hoe jouw zelfvertrouwen is opgebouwd. Als je merkt dat het even tegenzit, hoe gedraag je je dan?

Een andere is dat je obstakels gaat zien die jou op dit moment tegenhouden. Denk hierbij bijvoorbeeld aan fysieke kracht: je moet 50 push-ups halen, maar kunt er maar 30 uitvoeren. Het is dan een obstakel om jouw lijf van 30 naar 50 push-ups te trainen. Het kan bijvoorbeeld ook een obstakel zijn om opdrachten in groepsverband uit te voeren, omdat je graag de totale controle hebt, waardoor je niet zo goed weet hoe je hiermee om moet gaan. Bij zo'n obstakel moet je een bepaalde mindset hebben waarin je vanuit het groepsverband kijkt in plaats van jouw eigen visie. Hoe gaan wij met zijn allen deze opdracht tot een goed einde brengen? Door dit gezamenlijk goed aan te pakken, wil de groep later nogmaals samen werken. Denk dus ook eens na over hoe jij omgaat met een groep en wat voor methode, rol of aanpak jij hierin hebt.

Als je bepaalde obstakels tegenkomt, welke mindset heb je dan om dit obstakel te overwinnen? Dit is eigenlijk heel belangrijk in het gehele proces van burger naar keuring, tot aan de start van je opleiding. Je moet jezelf blijven blootstellen aan bepaalde activiteiten, waardoor je leert om te gaan met verschillende situaties. Wat gebeurt er dan met mij? Hoe ga ik me gedragen? Word je emotioneel, teleurgesteld, misschien zelfs een beetje boos of gefrustreerd en hoe ga je dit gevoel overwinnen? Overwin eerst jezelf, zodat je weer helder na kunt denken. Pak vervolgens de handeling weer op totdat je het gewenste eindresultaat bereikt.

### **GEWOONTES LOSLATEN**



Een andere interessante vraag is: in hoeverre ben jij in staat om dingen los te laten? Zeker als je net van de middelbare school komt kan het zijn dat je heel veel oude gewoontes toepast die je vanuit je jeugd hebt meegekregen. Je bent die gewoontes zo gewend, dat dit is geworden hoe jij handelt en reageert. Hier moet je je op een gegeven moment bewust van worden, omdat je straks vanuit de burgermaatschappij de militaire wereld instapt met nieuwe mensen, nieuwe omstandigheden, andere locaties en een andere manier van instructies ontvangen.

Je krijgt te horen wat je moet doen, voert dit uit en vervolgens kijk je hoe dit gegaan is. Misschien heb je al wat oude gewoontes losgelaten en ben je bijvoorbeeld tijd gaan investeren in trainen voor de keuring, in plaats van naar feestjes gaan of bepaalde activiteiten die je vroeger deed. Veel mensen zeggen: "ik deed dit altijd zo, nu doe ik andere dingen en ik voel me nu heel anders". Dit klopt ook!

Je bent andere dingen gaan doen, waardoor je andere uitkomsten krijgt.

Je hoort achteraf vaak ook, met name van Mariniers of Commando opleidingen, dat iemand uit de familie de militaire opleiding ging volgen en vervolgens als een totaal anders mens terugkwam: je ging erheen als jongen en kwam terug als een man. Ik hoor moeders ook vaak zeggen dat ze heel blij zijn, omdat ze voorheen altijd achter hun zoons kont aan moesten lopen om spullen op te ruimen, maar nu hij terug is van de militaire opleiding hij ineens zelf de was doet, spullen klaarlegt voor de dag van morgen en eten kookt.

**Dat is natuurlijk hilarisch.** Ze zeggen bijvoorbeeld ook: "ik heb daar 18 jaar opvoeding in zitten en het is me niet gelukt. Mijn zoon of dochter gaat drie maanden, zes maanden of een jaar in militaire opleiding en het is meteen gefixt." Soms kan het zijn dat jij die transitie zelf niet eens waarneemt, maar dat anderen om jou heen deze 'transformatie' wel zien.

Je bent op een bepaalde manier aan het handelen: de instructeur vertelt iets en je gaat hier meteen mee aan de slag. Doe je dit niet, dan is er ook een soort vorm van straffen en belonen. Je wordt bijvoorbeeld gestraft met extra push-ups. Als je een taak krijgt weet je hierdoor dat je in actie moet komen en voel je de kracht ontstaan van: actie, reactie. Als je dit keer op keer herhaalt zie je dat het mentaal behoorlijk wat met je doet en jouw gedrag opnieuw vormt. Op een gegeven moment wordt dit een patroon wat je blijft volgen waardoor dit een mindset wordt.

## **OPOFFERING OF INVESTERING?**

De tijd tussen keuring en opkomst dag kun je gebruiken om bewust te worden van wat jij op dit moment aan gewoontes hebt en welke gewoontes jij al hebt losgelaten. Soms heb je het idee dat iets een bepaalde opoffering kan zijn. Je offert bijvoorbeeld tijd op die je normaal zou spenderen aan een activiteit uit je oude leven. Opoffering is eigenlijk een verkeerd woord, omdat je de tijd juist gaat spenderen aan dingen die er wel toe doen, zodat je je beter kunt voorbereiden op de opleiding.

Aan de andere kant kun je kijken naar investeringen voor jezelf. Je investeert tijd in jezelf zodat je bepaalde vaardigheden beter onder de knie kunt krijgen, denk hierbij aan het verhogen van het aantal push-ups in een bepaalde tijd of het verbeteren van je hardlooptechniek. Dit kost tijd. Dat is een investering. Uiteindelijk levert deze investering je een opbrengst met een hogere waarde op, omdat je er beter van wordt. Kijk daarom ook mentaal gezien naar je activiteiten: zie je iets nu als een opoffering of opbrengst? Wat heb je al

losgelaten en hoe kijk je hier nu op terug? Was dit een opoffering of heeft dit je iets opgeleverd?

Spendeer jouw tijd aan dingen die je voorbereiden op succes.

Zorg ervoor dat je tegen jezelf kunt zeggen: "ik weet dat ik niks weet en dat is perfect". Ik hou van deze uitspraak. Dit geeft aan dat je bewust bent van het feit dat je nog niet alles weet en er nog veel te leren valt. Dit geeft jou mentaal ook heel veel rust, omdat je weet dat je niks weet, maar er altijd nog ruimte is om te groeien. In een groep mensen zit altijd wel iemand die denkt dat hij of zij alles weet. Alleen de valkuil is dat als een opdracht net iets anders wordt uitgelegd dan die persoon gewend is, dat deze persoon dan ineens niet meer weet wat hij of zij moet doen of hoe het werkt, omdat hij of zij niet meer openstaat voor het opnieuw toepassen van kennis: het uitproberen, experimenteren, testen en hoe dit gaat werken in deze nieuwe groep mensen in andere omstandigheden dan voorheen.

Het is daarom heel interessant om voor jezelf te bedenken waar jij al veel over hebt geleerd of veel ervaring mee hebt, om vervolgens in een nieuwe groep te testen of deze methodes dan nog steeds werken. Ik hoop dat dit verhaal een beetje binnenkomt en dat je bewust bent van dat je een bepaalde kennis hebt, maar weet dat je niets weet en altijd bereid bent om te blijven leren.

## **NU JIJ!**

Tot slot wil ik je vier opdrachten meegeven om specifiek na te denken over jouw mindset. De eerste opdracht is om te kijken waar je in deze wedstrijd staat. Denk je: 'ik ben er al' of ben je volledig gefocust en bereid je jezelf maximaal voor op onvoorziene omstandigheden? Schrijf op wat je overwonnen hebt om te komen tot waar je nu staat. In mijn geval was dit het overwinnen van bepaalde blessures. Vroeger had ik astma en bronchitis. Ik had nooit het idee dat ik uiteindelijk binnen 12 minuten 2700 meter kon hardlopen. Door mezelf te trainen, mijn conditie goed in de gaten te houden en mijn longcapaciteit te verbeteren heb ik mijzelf over de astma en bronchitis heen geholpen.

Oefening twee bestaat uit opschrijven wat voor jou de meest onmogelijke obstakels waren die jij hebt overwonnen. Dit is ook een klein beetje in lijn met mijn verhaal over het overwinnen van de astma en bronchitis die ik had. Dat was voor mij echt een obstakel. Een ander obstakel was dat ik zwakke enkels had. Als ik ging voetballen met vrienden moest ik kijken hoe zwaar de bal was en hoe ik deze dan zou schoppen, omdat ik anders weer drie dagen last van mijn enkels had. Deze obstakels heb ik uiteindelijk ook overwonnen omdat ik hiermee aan de slag ben gegaan. Ik dacht: dit ga ik sterker maken. Dat is uiteindelijk ook gelukt, dus hier mag je best trots op zijn. Schrijf dus bewust obstakels voor jezelf op: dit kon ik niet, ik heb deze uitdaging gehad, ik heb hieraan gewerkt en nu kan ik dit wel. Wat komt er in jouw rijtje te staan?

De derde oefening is om jezelf vast in te beelden: hoe het voor jou is als jij aan de opleiding start? Wat voor soort mens ben je dan? Hoe zit je mentaal in de wedstrijd? Als het goed is, hoop ik dat je zegt: "ik ga ervoor, ik ga deze opleiding halen, ik ga all-in en ik word militair". Dat is de juiste mindset. Vervolgens beeld je jezelf in hoe dit dan precies is: wat denk je dan? Wat voel je en hoe gedraag je jezelf? Als ik start aan de opleiding, heb ik dan alles van mijn oude wereldje achter me kunnen laten en kan ik mijn aandacht volledig op de opleiding

richten? Zo creëer je ook een beetje contrast: deze transities heb je doorgemaakt van je oude wereldje naar de nieuwe wereld die je nu instapt, en deze dingen ben je anders gaan doen om daar te komen.

De laatste oefening: welke stappen wil je nog maken? Wat is de eerste stap die jij, vandaag nog, kan maken om dichterbij jouw ideale zelfbeeld te komen? Wil je bepaalde dingen nog loslaten of afronden? Wat wil je nog opruimen of alvast klaarzetten? Hoe zie jij voor je dat je vol zelfvertrouwen, met een gerust hart aan de nieuwe opleiding kunt beginnen?

Dit zijn vier opdrachten waar jij nu mee aan de slag kunt gaan en waarvan ik heb gezien dat dit heel veel mensen een mooi houvast geeft om mentaal nog beter voorbereid te zijn op de militaire opleiding en hoe jij jezelf hier uiteindelijk gaat neerzetten. Zodat jij op dag één van de opleiding kunt zeggen: "let's go! We gaan ervoor, all-in!". Ik hoop dat je dit een waardevolle aflevering vond en dat je hier mooie inzichten uit hebt kunnen halen.

Vond je het leuk? Laat dan een like achter en vergeet niet te abonneren op ons [Youtube Kanaal!](#)

Bedankt voor het lezen weer, en tot de volgende aflevering!

[Klik hier om deze aflevering op Youtube te bekijken >>](#)

Gr, Djack :)

# Hoe word ik Militair

## Door Djack Littel

---

### Aflevering 10

#### **Journey 2 - Aflevering 10: Ik ga in dienst! Doe!**

Journey 2: Van keuring naar start van de opleiding

Aflevering 10: Ik ga in dienst! Doe!

In deze aflevering gaan we in op de vraag: Neem je afscheid van je omgeving?

#### **Journey 2 - Aflevering 10: Opdracht**

Kies nu je favoriete manier om lesstof eigen te maken:

**Video:**

[https://youtu.be/yG\\_Pf3NDEao](https://youtu.be/yG_Pf3NDEao)

Deel jouw antwoorden op deze 4 vragen:

1. Met wie heb je jouw plannen om in dienst te gaan gedeeld; en hoe vonden ze dat?
2. Met welke mensen zou je straks contact willen onderhouden, en waar vind je ze online?
3. Voorkom beloftes.
4. Bedank de mensen die jou hebben gesteund en er voor jou waren in het proces van trainen en toen je het zwaar of uitdagend had.

**Blog:**

<https://defensiefit.nl/werken-bij-defensie/in-militaire-dienst-gaan/>

## **Samenvatting aflevering 10:**

### **DE LAST VAN BELOFTES**

Welkom bij de tiende aflevering van onze Defensiefit Podcast! In deze aflevering gaan we in op de mensen om jou heen. Je hebt de keuring gehaald en gaat binnenkort starten met de opleiding. Waarschijnlijk betekent dit ook afscheid nemen van de mensen die je nu in je leven hebt. Dit hoeft natuurlijk geen definitief afscheid te zijn, maar het kan zijn dat je bepaalde mensen die je nu in je omgeving hebt wat minder gaat zien. Dit kan soms een hele uitdagende transitie zijn.

Van de duizenden mensen die ik inmiddels heb begeleid en getraind, hoorde ik regelmatig dat zij dit een echte uitdaging vonden. Je hebt een bepaalde groep mensen om je heen en dit gaat veranderen. Dat maakt niet uit, het hoort hierbij en je leert ook nieuwe mensen kennen, dus uiteindelijk komt het allemaal weer goed.

Het is een heel interessant vraagstuk, want de vraag is eigenlijk: hoe ga je om met de mensen om je heen die er nu nog zijn? Dat is dan een stukje afscheid nemen. Hoe is dit voor jou? Laat die vraag maar eens voor jezelf binnenkomen. Over deze vraag en nog veel meer gaan wij het hebben in deze aflevering.

### **CONTACT HOUDEN IN DE 21<sup>E</sup> EEUW**

Hoe is het voor jou om jouw dagelijkse routine met de mensen die je nu om je heen hebt compleet te zien veranderen?

Sommige mensen krijgen last van heimwee, maar dit kun je niet hebben als je naar [Defensie](#) gaat. Als je bij Defensie zit, ga je af en toe een aantal weken, soms maanden op training. Hier moet je op een bepaalde manier mee omgaan. Als je het gevoel hebt dat je misschien een beetje heimwee krijgt, ga dan eens over dit thema in gesprek met anderen.

Er is vaak een bepaald verwachtingspatroon tussen twee mensen, vooral als de ander in de oude omstandigheden achterblijft. Jij gaat straks aan de militaire opleiding beginnen, de ander kan dan het gevoel krijgen dat hij achterblijft. Misschien zegt hij wel dat je hem in de steek laat. Dit kan mentaal heel vervelend voor je zijn, maar dit hoort er helaas wel bij.

Het is niet fijn om te horen, maar het is belangrijk om te ervaren hoe dit is, zodat je ermee leert omgaan. Neem dit dus mee en bereid je hier ook alvast op voor voordat je aan de opleiding begint, zodat je niet op de opkomst dag nog allemaal mentale bagage en emotionele last meeneemt omdat je de oude wereld zo gaat missen.

Zeker in de 21<sup>e</sup> eeuw is het moeilijk om te verdwijnen. We hebben overal internet waar je 24/7 kunt laten zien waar je bent en wat je doet, dus het is heel makkelijk om contact te houden. Alleen niet op de manier die je gewend was: door fysiek bij elkaar aanwezig te zijn of samen activiteiten te doen. Als je dit hoort en het gevoel hebt dat dit iets is wat jou bezighoudt of waar je nog nooit over nagedacht hebt, laat dit dan een mooi aanknopingspunt zijn om hierover na te denken. Soms deel je jouw passie voor de opleiding met een ander en reageert hij of zij er niet zo leuk op.

Dat is prima: de ander hoeft deze opleiding ook niet te doen want het is jouw keuze. Jij gaat jouw droom najagen! Een oneliner die ik zelf vaak gebruik is:

laat het gebrek aan visie van de ander, jouw plan voor de toekomst niet in de weg staan.

Laat die uitspraak maar eens even inzinken. Wat ik hiermee bedoel is dat de ander misschien nog geen plan of droombaan voor ogen heeft en in zijn of haar oude situatie blijft hangen. Neem bijvoorbeeld een goede vriend van de middelbare school die nog geen toekomstvisie heeft. Deze persoon zal op een gegeven moment ook een keuze moeten maken, misschien geforceerd omdat hij niks kan verzinnen, maar er moet een keuze gemaakt worden. Uiteindelijk komt die persoon erachter wat hij of zij wil gaan doen en zal de vriendschap alsnog uit elkaar spatten. Dus: neem dit mee en sta hier eens bij stil.

Ik zei het net al:

het is moeilijk om te verdwijnen in de 21<sup>e</sup> eeuw.

Overall is internet en op het internet zijn er natuurlijk diverse platformen waar je elkaar kunt vinden: Facebook, Instagram, Twitter, TikTok, whatever... zoek het kanaal wat bij jou past en waar jouw familie of vrienden veel op zitten. Je zult zien dat het platform gaat doen waar het voor bedoeld is, en dat is in contact blijven met andere mensen die je dierbaar zijn, waarmee je jouw levensloop kan delen.

Als je dan op een gegeven moment in opleiding gaat, ben je erg druk, maar 's avonds laat heb je best tijd om even een berichtje te sturen. Stuur bijvoorbeeld aan het eind van de week eens een boodschap of een paar mooie foto's. Weet dat je niet de enige bent. Ik heb door de jaren heen gemerkt dat dit voor sommige mensen echt een gedachte is waar zij nooit stil bij hebben gestaan. Met de manier die ik je zojuist verteld heb, heb je in ieder geval wat houvast om dit gedeelte in te kleden en vorm te geven.

## **MAAK GEEN BELOFTES**

Een ander thema is: voorkom de last van beloftes. Ik heb vaak gezien dat mensen zich zo schuldig voelden omdat zij de vertrekkende partij waren, en dat zij allerlei beloftes deden en al data gingen vastleggen om af te spreken. Ja, dat kun je doen, maar pas op met beloftes die je niet kunt waarmaken.

Houd je agenda nog even schoon, zou ik zeggen.

Zeg bijvoorbeeld dat je iets laat horen als je tijd en ruimte hebt en dat je dan een datum zal uitzoeken. Je kan het niet vooraf vastleggen. In dienst zou het kunnen dat je allemaal gelijkgestemde mensen ontmoet, dit gaan je nieuwe beste vrienden worden en je wordt misschien hier en daar uitgenodigd voor een feestje of activiteit vanuit de nieuwe groep mensen die je hebt ontmoet. Zo kom je erachter dat het nieuwe leven supergaaf is en je in dat militaire leven wil doorleven.

Eerder had je daar natuurlijk geen besef van, omdat je nog in je oude wereldje leefde. Nu is de transitie gemaakt en gaat er een nieuwe dynamiek voor je spelen. Besteedt hier 100% aandacht aan zodat je goed door de opleiding komt en jij je droombaan kunt vervullen.

Je bent een optelsom, niet alleen van je eigen herinneringen en levensloop, maar ook van de mensen die jou hebben gevormd.

Soms heb je mensen in je leven waarmee het contact verwaterd is. Als je dit durft, geef dan aan wat voor invloed zij op jou hebben gehad en wat jij van hen geleerd hebt. Als jij vindt dat zij een bijdrage hebben geleverd aan wie jij bent geworden, dan is het heel mooi moment om hier een fijne herinnering van te maken en te zeggen: "ik wil je bedanken voor de motivatie

die je mij altijd gegeven hebt. Je hebt mij geïnspireerd om mentaal door te zetten en moedigde mij aan als ik erdoorheen zat.” Dit kun je bijvoorbeeld doen op een afscheidsfeest of tijdens een etentje. Je gaat iemand minder zien maar waardeert diegene enorm. Laat dit dan nog één keer blijken en neem deze waardevolle herinnering mee.

## **AAN DE SLAG**

Ik heb je zojuist meegenomen in wat voorbeelden, maar nu is het jouw beurt! Ik heb 4 actiepunten voor je opgesteld om nog even bij stil te staan.

Aan de hand van de podcast heb ik per aflevering een module opgebouwd met specifieke opdrachten om uit te werken. Er zullen in totaal 30 podcasts verschijnen, 30 podcasts keer 4 opdrachten zijn 120 opdrachten. Oké, dit klinkt misschien een beetje veel, maar het is echt interessant om te kijken waar je al aan gedacht hebt, waar je op voorbereidt bent en wat je wel en niet weet.

Deze opdrachten zijn eigenlijk jouw handvaten om een beeld te vormen over jouw toekomst bij Defensie. De opdrachten zijn verdeeld in vier journeys:

1. Journey één is van 'de burgermaatschappij' naar 'de keuring halen'.
2. Journey twee is waar we nu mee bezig zijn, namelijk de keuring halen tot het punt dat de opleiding start.
3. Journey drie is de start van de opleiding tot het afronden van de opleiding.
4. De vierde journey gaat over het leven nadat je de opleiding hebt gehaald.

Ik heb uiteindelijk de vier zwaarste militaire opleidingen ter wereld gedaan. Ik zag hier echt een patroon in, waar je je op kunt richten om steeds een stap vooruit te maken. Er komen veel mooie voorbeelden aan van hoe jij dingen kunt aanpakken en waaraan je dan moet denken.

Hoe ga je om met de mensen om je heen in de fase van de keuring tot aan de opleiding? Als het goed is, weet je wat jouw plannen zijn, maar weet je ook wat de plannen van jouw dierbaren, vrienden en familie zijn? Het kan heel waardevol zijn om te zien dat jij niet de enige bent die keuzes maakt en doorgaat met zijn leven.

Jij gaat jouw passie volgen en doen wat je leuk vindt, maar wat gaan anderen doen? Informeer hier ook naar: ga je op kamers, ga je naar een andere stad? Ga jij de mensen die je kent nog veel zien? Ik heb vaak gezien dat mensen een voorspelling maken van iets, maar dat het in praktijk totaal anders loopt. Dit is oké! Het is gewoon hoe het leven gaat. Als mensen eenmaal ergens aan beginnen stappen ze een nieuwe wereld in en willen ze er volledig in opgaan, omdat er veel andere leuke dingen te doen en ontdekken zijn, of het is een opstapje naar waar ze op zoek waren. Schrijf dit allemaal eens op hoe dit voor jou is in jouw huidige wereld.

Vervolgens is het leuk om te kijken waar je jouw vrienden of familie kunt vinden. Misschien is dit wel in een vaste stamkroeg bij jou in de buurt, of juist op social media in bepaalde groepen? Spreek bijvoorbeeld met je vriendengroep af om een groep te starten waarin je persoonlijke dingen en foto's kunt delen. Zo kun je op een eenvoudige manier contact houden. Zeker in de 21<sup>e</sup> eeuw is er altijd wel een manier om contact te houden. Zoek voor jezelf dus uit op welke manieren of plekken je dit kunt doen.

Bedenk ook eens goed voor jezelf welke mensen er nu in jouw leven zijn. Wie heeft jou gevormd? Dit zowel op het valk van 'the good' als 'the bad'. Sommige mensen heb je als prettig ervaren en bij andere mensen was het ongemakkelijk, maar zij hebben jou allemaal op een bepaalde manier toch echt skills en vaardigheden aangeleerd. Je hebt dit meegemaakt, je kunt het niet meer terugspoelen. Het is een herinnering en deze moet je omarmen zodat je dit als het ware een plekje kunt geven. Sta er dus bij stil wat iemand voor jou betekent en wat je van hem of haar hebt geleerd. Probeer dit zonder oordeel te doen.

Tot slot schrijf je op wat iedereen gaat doen. Ik heb meegemaakt dat mensen een bepaalde studie wilden volgen, maar ineens halsoverkop op wereldreis gingen. Iedereen volgt uiteindelijk zijn droom. Dat is heel interessant om voor jezelf uit te schrijven.

Dat was het alweer voor aflevering 10! Vond je deze aflevering leuk? Laat het dan weten met een reactie onder de Youtube video van deze aflevering, en vergeet niet te abonneren op [ons Youtube kanaal >>](#). Bedankt voor het lezen en tot de volgende aflevering!

[Klik hier om de aflevering op Youtube te bekijken >>](#)

Gr, Djack



# Hoe word ik Militair

## Door Djack Littel

---

### Aflevering 11

#### **Journey 2 - Aflevering 11: Voorkom deze valkuilen na het halen van de keuring!**

Journey 2 Van keuring naar start van de opleiding.

Aflevering 11: Voorkom deze valkuilen na het halen van de keuring!

In deze aflevering gaan we in op het voorkomen van valkuilen voordat de opleiding start.

#### **Journey 2 - Aflevering 11: Opdracht**

Kies nu je favoriete manier om lesstof eigen te maken:

##### **Video:**

[https://youtu.be/YHsC\\_NoKvLs](https://youtu.be/YHsC_NoKvLs)

Deel jouw antwoorden op deze 4 vragen:

1. Waar kun je nog groeien?
2. Wat is je favoriete leerstijl en waar kun je nog leren?
3. Hoe goed ben je getraind om door te zetten als het tegenzit of als iets uitdagend is?
4. Weet van jezelf op welke momenten van de dag je het zwaar of uitdagend hebt qua energie, focus of aandacht. Anticipeer daarop en leer maatregelen nemen om jezelf 'up and running' te houden.

##### **Blog:**

<https://defensiefit.nl/werken-bij-defensie/militaire-keuring-halen-voorkom-deze-valkuilen/>

## **Samenvatting aflevering 11:**

### **De militaire keuring halen, en dan?**

Welkom bij deze 11<sup>e</sup> aflevering! Nieuw blog, nieuwe kansen. We bevinden ons momenteel in de fase waarin je de keuring hebt afgerond en in afwachting zit om aan de opleiding te beginnen. Het is in deze periode heel interessant om te kijken naar wat je de afgelopen periode hebt geleerd.

Ten eerste ben je goedgekeurd! Ik zou zeggen: vier eerst een groot feest en houdt daarna vast aan mijn tips om jezelf voor te bereiden op de opleiding, omdat het daarna echt gaat beginnen. Vervolgens kun je kijken welke omstandigheden al een beetje veranderd zijn. Waar ik in deze aflevering ook bij stil wil staan, is dat jij je bewust wordt van de fase waar je nu inzit: de transitie.

Als jij na de middelbare school instroomt bij [Defensie](#) is dit de afronding van de situatie waar je nu in zit. Je moest verplicht naar school, huiswerk maken, samenwerken met klasgenoten, je vond dingen leuk en soms minder leuk, maar je hebt doorgezet om het af te ronden.

Nu is het moment om vooruit te gaan kijken omdat je na de vakantieperiode in een nieuwe wereld stapt en een frisse start kunt maken. Over dit alles ga ik je meer vertellen in deze aflevering. Lees snel verder!

### **VOLG HET KOMPAS**

Als ik terugkijk naar deze periode zag ik dat al mijn klasgenoten, vrienden en kennissen langzaam hun eigen ding gingen doen. Ik heb gymnasium gedaan, dan zit je zes jaar lang met ongeveer dezelfde mensen in een klas. Kort voordat school afgerond is, kun je je bijna niet voorstellen dat deze klas langzaam uiteen zal vallen omdat je niet anders gewend bent, maar op een gegeven moment gaat dit toch echt gebeuren.

Stel, je vindt dit moeilijk, sta dan ook eens stil bij dit gevoel. Je gaat het oude loslaten en aan iets nieuws beginnen, je zult mensen andere keuzes zien maken. Sommige mensen hebben een mooi verhaal over wat ze precies gaan doen en waarom zij dit gaan doen. Later hoor je soms dat zij de studie niet hebben afgerond omdat de voorbereiding niet goed was of iemand verkeerde verwachtingen had.

Laat dit niet jouw valkuil zijn, hé? Wat jij hebt gedaan in je voorbereiding voor Defensie is dat je een keuring hebt doorlopen, hier heb je hard voor gewerkt. Dit heb je naast je normale werkzaamheden moeten doen: je had daarnaast gewoon school of werk.

Ik heb vier van die grappige opleidingen gedaan, zo noem ik de vier zwaarste opleidingen van de wereld altijd.

Bij iedere opleiding was het proces hetzelfde: je zit in een bepaalde omgeving en bent ergens mee bezig en daarbovenop bereid je jezelf voor op de volgende stap. Hoe beter je hiermee om leert gaan, hoe makkelijker je de transitie kunt maken als je aan iets nieuws begint. Je bent dan zowel fysiek als mentaal voorbereidt. Bij Defensie is het duidelijk dat je aan bepaalde fysieke eisen moet voldoen zodat iedereen bij de start van de opleiding hetzelfde niveau heeft.

Het is belangrijk om in te zien dat je in het begin al deze voorbereidingen boven op jouw dagelijkse doen en laten deed. Naarmate je verder komt wordt dit natuurlijk steeds meer: alsof je met een kompas een koers naar je doel volgt. Wat je eerst extra deed, wordt steeds meer een hoofdactiviteit.

Misschien deed je ter voorbereiding op de militaire keuring eerst extra hardlooptrainingen en ben je daar steeds beter in geworden, zodat je als je de militaire wereld instapt, je deze skill goed beheerst: je kunt op ingelopen schoenen hardlopen met een rugzak. Als je nieuwe schoenen krijgt, weet je dat je blaren krijgt, maar je weet ook hoe je de blaren moet verzorgen zodat je weer verder kunt.

## **VAN MARINIER NAAR DE SPECIAL FORCES**

Op een gegeven moment was ik Marinier. Daarnaast bereidde ik me voor op de Commando opleiding. Dit vergde langere afstanden afleggen met nog zwaardere bepakkingen op een langere afstand. Het motto was eigenlijk dat een commando hele verre en lange afstandsverkenningen met een zware rugzak loopt om de vijand te observeren of hit and run acties te doen, zodat je heel lang zelfdragend kunt zijn in onbekend terrein, kleine clubjes of misschien zelfs alleen.

De trainingen voor Commando waren destijds op Duitse laagvlaktes. Je kon daar lopen tot je een ons woog, met exfiltratie mogelijkheden richting Scandinavië. Hier kon je dus veel beter extra op trainen (op dat lopen van die lange afstanden) dan in de voorbereiding op de Mariniersopleiding, waarbij ik opereerde tussen land en water, waarin je landinwaarts acties moest uitvoeren vanaf een schip vanaf zee, met een amfibische landing, om vervolgens na de missie weer richting zee achterwaarts terug te trekken, naar vriendschappelijk terrein.

Uiteindelijk ben ik Commando geworden en deed ik naast dit werk ook extra werk om Brits Mountain Leader te worden. Deze opleiding staat bekend als één van de zwaarste ter wereld, zowel fysiek als mentaal. Ik dacht, 'Holy Moses, hoe ga ik dit nou weer fixen'?

Nog extremer en verder hardlopen, hoe dan? In die tijd werkte ik als pelotonscommandant en was ik Marinier Commando. Ik had een eenheid en was overdag aan het trainen met mijn eenheid. Daarbovenop ging ik extra trainen. Als we tijdens het trainen tactieken en technieken beoefenden doorzag ik echt alles: wat is mijn actie intelligentie? Wat kan ik nog verbeteren? Kan ik mijn grens verleggen om nog beter te worden? Daarnaast ging ik ook in mijn vrije tijd en weekenden werken aan de eisen die nodig waren om de nieuwe wereld van Britse Mountain Leader in te stappen.

In het weekend ging ik, aanvullend op mijn hardloopsessies, nog meer aan mijn techniek werken. Ik was goed in interval, dit was tussen de 20 tot 25 minuten. Dit lukte me heel goed. Het was voor mij heel interessant om hiermee bezig te zijn, mijn techniek constant te verbeteren en mezelf voor te bereiden op de opleiding waar alles nog extremer is dan wat ik al gewend was.

Op een gegeven moment stond ik dus gewoon in mijn vrije weekend op de loopband van de sportschool in Curaçao op de marinebasis Parera op 20 kilometer per uur te intervallen. Dat was keihard hardlopen: bijvoorbeeld twee minuten sprinten, dertig seconden hartslag omlaag, rustig wandelen en bijkomen en vervolgens weer sprinten, rammen met die kast om vervolgens weer dertig seconden rustig te wandelen.

In het begin lukte dit me een kwartiertje, ik vond dit wel heftig. Iedereen om mij heen zat ook te kijken, dan hoorde je de loopband weer omhooggaan, op naar de 20 km/u, en ik stampen op die loopband...

Op een gegeven moment kon ik dit uitbouwen naar 30 minuten, 3 kwartier en uiteindelijk een uur. Dit was gewoon het noodzakelijke werk, maar ik wilde nog beter worden om nog harder te kunnen lopen om uiteindelijk één van die eisen te kunnen halen: tien Engelse mijlen onder de 72 minuten, door heuvelachtig terrein. Op Curaçao heb je Fort Nassau, dit is heuvelachtig terrein met een enorme heuvel omhoog, dus hier deed ik mijn hardlooptrainingen om mezelf te trainen om heuvelopwaarts te rennen.

In militaire dienst krijg je vaak meldingsinstructies, hier staat precies in waaraan je fysiek moet voldoen. Dit was mijn eerste houvast. Gelukkig had ik militaire collega's om me heen die deze de opleiding al gedaan hadden, waardoor ik hen vragen stellen. In het begin kreeg ik alleen maar hele stoere verhalen te horen, maar toen ik dieper op de stof inging, hadden ze door dat ik serieus was. Zij vertelden mij in detail over de opleiding en het werk, waardoor zij vruchtbare grond voor mij vormden om naast mijn werk deze extra dingen te doen.

Op een gegeven moment was ik Mountain Leader. Ik deed dat werk om vervolgens de stap te maken naar Special Forces, dus ik vroeg wat ervoor nodig was om deze stap te kunnen maken. Vervolgens deed ik naast mijn normale werk dus volop extra werk om erachter te komen wat er nodig was om bij de opleiding binnen te stromen. Dit was bijvoorbeeld schieten, en actie intelligentie training.

Ik was al goed fit, 'smerig fit' zeiden we in die tijd ook. Daar stond ik midden op een grasveldje, urenlang mijn pistool uit mijn holster te trekken als een soort Lucky Luke, zodat ik blind wist waar mijn holster zat. In het begin zat ik telkens naast mijn holster, omdat ik het heel snel wilde doen. Op een gegeven moment wist ik precies waar ik moest zijn. Vervolgens ging ik werken aan hoe ik mijn pistool zo snel mogelijk kon trekken en hoe ik de loop in de richting van het doel kon houden. Daarnaast ging ik vuren op de schietbaan om steeds sneller en beter te worden, zodat ik in één keer mijn doel kon raken zonder vooraf een waarschuwing te geven. Dit was een mooie training om volop mee bezig te zijn.

Eenmaal binnen bij de Special Forces zat ik ook niet meer in de wedstrijd van: wat als ik het niet haal? Je moet nog steeds die eisen halen en aan de norm voldoen, maar voor mij was het veel meer dan dat. Dit is mijn werk, dus ik wil weten hoe het werkt: wat zijn de tactieken, procedures en drills? Hoe is het gewenst in deze eenheid? Wat is ons jargon en als deze termen gebruikt worden, wat moet ik dan zeggen zodat de rest precies weet wat ik bedoel?

Ik zag hier uiteindelijk dus een mooie shift ontstaan: in het begin van de middelbare school had ik het idee dat ik me moest aanpassen en moest praten naar wat men wilde horen. Op een gegeven moment ging ik vanuit de basis die ik al opgebouwd had van mijn Commando opleiding richting de volgende opleiding. Ik werd steeds beter, maar moest wel andere dingen dan normaal doen en mijn mindset aanpassen. Dat gold vooral toen ik Marinier Commando was en richting de Mountain Leader selectie ging.

## **DE TRANSITIE VINDT VOORTDUREND PLAATS**

Mocht je dit volledige verhaal nog niet kennen, kun je het nalezen in mijn boek '[Aanvalsplan](#)'. Ik zat in de selectie voor Mountain Leader en één van de instructeurs zei: begin maar met opdrukken. Ik vroeg nog heel aardig hoe vaak ik moest opdrukken; hij vertelde mij dat ik

maar gewoon moest beginnen. Ik dacht: begin maar gewoon? Hoeveel moet ik dan doen? Voor mij was dit een echte mindset change.

Vroeger was opdrukken gerelateerd aan een aantal, nu moest ik maar gewoon gaan opdrukken, dat is in principe oneindig, tot je erbij neervalt. Dit vond ik toen echt extreem, maar ik was er ook klaar voor. Ik had er niet specifiek op getraind, maar dacht tijdens de selectie: doe het gewoon, geef alles wat je hebt en ga door tot je neervalt. De transitie vindt voortdurend plaats en dat is eigenlijk ook de moraal van het verhaal: je zult iedere keer in zo'n transitiefase belanden.

Wees er, na het lezen van dit blog, bewust van dat het leven een luxe is en je elke dag kunt werken aan je lichaam: hoe krachtig is jouw lichaam? Heb je nog ergens pijn? Moet je nog ergens aan werken? Het is in principe niet een one shot, one kill actie die je gaat doen. Als je op een gegeven moment goedgekeurd bent voor Defensie en start aan de opleiding is het de taak van de instructeurs om je training aan te bieden en je nog wat bij te spijkeren, zodat je daarna gereed bent om te dienen voor de Operationele Eenheid.

Het is dus niet zoals bij de keuring: het is niet meer halen of falen. Veel mensen vergeten dit nog weleens als ze aan de opleiding beginnen. Je bent geschikt op basisniveau en ja, er moet even bijgeschaafd worden zodat jij uiteindelijk dat werk kunt gaan doen. Dat is een heel interessant aspect, kijk dus ook op die manier naar jezelf.

Hoe ziet jouw proces van het halen van de keuring naar het starten van de opleiding eruit? Heb je vaardigheden opgedaan? Denk bijvoorbeeld aan hoe je omgaat met spierpijn als je een bepaalde training hebt gehad. Dat is een beetje de robuustheid die je in dat eerdere proces al hebt opgebouwd. Je moet je voorstellen dat je tijdens de opleiding ineens helse spierpijn gaat ervaren die je nog niet eerder hebt meegemaakt. Hier moet je dan wel mee om kunnen gaan.

Pijn is tijdelijk, hier kun je doorheen beuken.

Als jij bijvoorbeeld de volgende dag met een training start en nog last hebt van je spierpijn, weet je hoe je moet handelen zodat je toch kunt trainen. Wat ik zelf altijd zeg en blijf zeggen: als je mij een tijdje volgt dan weet je dat ik elke nieuwe dag zie als een dag met nieuwe kansen.

Vandaag geef ik gewoon weer alles wat ik heb, zet ik mijn beste beentje voor en ga ik ervoor. Mocht het niet lukken is er morgen weer een nieuwe dag.

Als je aan je opleiding begint, krijg je ook een contract. Je kan niet iets niet halen en bedankt worden, zoals dat dan heet. Je hebt dan in ieder geval nog herkansingen. Soms moet je ook opdrachten uitvoeren met andere cursisten of als groep, die misschien niet in één keer lukken. Hier gaan we het in de volgende aflevering over hebben. Waar het om gaat, is dat je dus elke dag alles geeft.

Misschien gaat iets moeizaam in het begin. Als je eenmaal in de opleiding zit moet je bijvoorbeeld een bivaktent opbouwen, dat is een grote tent met een buizenstelsel. Dit gaat in het begin natuurlijk hartstikke traag, want niemand weet hoe je dat ding in elkaar moet zetten. Dit moet je samen uitvinden. Als je dat eenmaal hebt gedaan, weet je hoe het de volgende keer moet.

Natuurlijk krijg je van de instructeur te horen dat het vreselijk slecht was, niet goed en veel te traag. Je gaat het minimaal nog tien keer doen en je zult zien dat de tiende keer als een

geoliede machine gaat. Dat is gekheid op een stokje, maar je zult zien dat je na een aantal keer herhalen precies weet hoe het werkt en je goed op elkaar in kunt spelen.

Besef je dus goed wat je allemaal hebt gedaan om de keuring te halen. Wat heb je geleerd in het verleden? Waar sta je nu? Je gaat in militaire dienst, dus focus hierop. Doe de dingen die je moet doen en probeer hier bovenop extra dingen te doen. Ja, die extra dingen worden op een gegeven moment gewoon hoofdactiviteiten in jouw leven.

Ik hoop dat je veel inspiratie en motivatie uit deze aflevering hebt kunnen halen. Vond je dit leuk en wil je meer weten over Defensiefit? Abonneer dan op ons [Youtube](#) kanaal. Bedankt voor je tijd en tot de volgende aflevering!

[Klik hier om de aflevering op Youtube te bekijken >>](#)

Gr, Djack

# Hoe word ik Militair

## Door Djack Littel

---

### Aflevering 12

#### **Journey 2 - Aflevering 12: If you fail to prepare, you prepare to fail**

Journey 2 Van keuring naar start van de opleiding.

Aflevering 12: If you fail to prepare, you prepare to fail

In deze video gaan we in op de laatste voorbereidingen om te treffen voordat je aan de militaire opleiding gaat beginnen!

#### **Journey 2 - Aflevering 12: Opdracht**

Kies nu je favoriete manier om lesstof eigen te maken:

**Video:**

<https://youtu.be/pxZshapySoA>

Deel jouw antwoorden op deze 4 vragen:

1. Welke spullen van de inpaklijst moet je nog inpakken, ophalen of aanschaffen? Heb je alles?
2. Hoe laat je je oude omgeving achter? Ruim alles netjes op, en maak daadwerkelijk je kamer of werkomgeving schoon: alsof je langere tijd op vakantie gaat :).
3. Beeld jezelf in dat je terugkomt als geslaagd militair. Welke tip geef je aan jezelf aan wie je nu bent?
4. You are born ready! Dus maak je niet teveel zorgen of druk, en zorg gewoon dat je alle spullen voor straks bij je hebt als je gaat melden op de opleiding locatie, en dan komt alles goed! Geniet van zowel de reis als de bestemming! Schrijf op waar je moet melden, en hoe lang dat reizen is, en zorg ervoor dat je van je reisdag een feestje maakt zonder tijdsdruk. Go get them!

**Blog:**

<https://defensiefit.nl/werken-bij-defensie/militair-worden-wat-moet-ik-doen-om-militair-te-worden/>





## **Samenvatting aflevering 12:**

### **Jouw laatste dagen voor jouw opkomst dag**

Daar zijn we weer! Welkom bij aflevering 12. Dit is de laatste aflevering over de fase tussen het halen van de keuring en het starten met de opleiding van [Defensie](#).

In de afgelopen afleveringen hebben we al diverse topics besproken en ik ben benieuwd of je hier inspiratie uit hebt gehaald. Heeft het je aan het denken gezet? Met welke punten ben je aan de slag gegaan? Heb je daadwerkelijk actie genomen op basis van mijn bijdrage?

Laat het weten in de reacties hier, of onder de video's van ons [Youtube](#) kanaal, want ik ben hier erg benieuwd naar!

In deze aflevering ga ik in op het punt waarop jouw oude omstandigheden, routines en omgeving merkbaar aan het vervagen zijn. Je klasgenoten hebben het over andere onderwerpen, kijken vooruit naar wat ze na hun vakantie voor werk of studie gaan doen...

Je hebt je boeken ingeleverd, de eindgesprekken zijn gevoerd en het diploma is in ontvangst genomen, je nieuwe leven gaat beginnen...

Het is leuk om dit contrast te zien, omdat dit ook het punt is waarop je echt voelt dat je aan iets nieuws gaat beginnen. Ik heb soms, met de mensen die ik begeleid heb binnen Defensiefit, meegemaakt dat mensen voorheen nog echt fysieke training in de gym deden, maar het steeds moeilijker vonden om hier echt aan vast te blijven houden als hun omgeving in elkaar stort. Zo is het als het ware, want alles is klaar, je zit af te wachten.

Bouw dus echt aan je routines en gewoontes, blijf trainen, gezond eten, jezelf onderhouden. Hoe je dit nou precies doet vertel ik je in deze aflevering!

### **HET KOMT STEEDS DICHTERBIJ...**

Wat ik zelf leuk vind is dat, met name wanneer mensen de start van de opleiding naderen, ze aan de ene kant een beetje beangstigd zijn:

Holy Moses, het komt nu echt dichtbij.

Aan de andere kant kan het hen enorm enthousiasmeren: je hebt er zin in en kijkt ernaar uit om aan de opleiding te beginnen. Dit moment is heel gaaf. Je begint vaak op het kleding uitrustingspunt KPU in Soesterberg. Dit is een militaire locatie waar je je persoonlijke uitrusting uitgereikt krijgt.

Je loopt door een enorme loods heen als een soort modewinkel. Je trekt je camouflage jasje aan, even kijken of hij past. Er is keuze uit duizend verschillende paar sokken, rugtasjes, handschoenen, petjes, hoeden... je kunt het zo gek niet verzinnen.

Sommige items zul je niet eens herkennen, maar dit leer je allemaal later wel. Aan het eind van zo'n dag heb je al je uitrusting ontvangen en, afhankelijk van de soort opleiding die je doet, moet je deze spullen inleveren in grote plunjezakken of één van die groene camouflagetassen, zodat dit voor jou klaarligt op de locatie van de opleiding.

Soms mag je het mee naar huis nemen, zodat je al die tassen om je schoudertjes kunt hangen (als je met de bus bent gekomen wordt dat heel pittig). Je komt thuis. De mensen thuis zijn benieuwd wat je allemaal hebt meegekregen, dus je gooit alles nog eens uit die tassen om alles even rustig te bekijken...

Holy Moses, wat heb ik allemaal voor spullen meegekregen?

Wat gaaf dat ik dit ga doen, het komt steeds dichterbij... het is eigenlijk al tastbaar. Op een bepaalde dag, op een vastgelegd tijdstip moet je op een bepaalde locatie starten. Dat is een heel mooi moment, misschien zelfs wel een victory momentje: yes, ik heb het gedaan! Studie afgerond, klaar met werken, collega's en vrienden gedag gezegd... geen losse eindjes meer, alleen de bouwblokken die je nodig hebt om te beginnen aan jouw nieuwe leven.

Als jij zover bent en in deze fase zit, laat in de reacties dan zeker even weten of jij dit ook zo ervaren hebt. Controleer wel even of alles goed werkt qua spullen en of alles heel en compleet is. Je krijgt vaak schoenen mee, zorg dat je deze al even inloopt zodat je op de eerste dagen van je opleiding niet direct al pijn aan je poten hebt omdat je je schoenen nog nooit aan hebt gehad.

Een grappig voorbeeld uit mijn tijd: ik had voor de Officiersopleiding van Korps Mariniers een badjas nodig. Ik weet nog goed dat ik hiervoor speciaal een badjas had gekocht en dat ik echt niet snapte waarvoor ik deze nodig had. In mijn huidige leven had ik zo'n ding nog nooit gebruikt...

Later in de opleiding gebruikte je hem dus om netjes vanuit je kamer naar het toiletgebouw te lopen. Hier kon je de badjas aan een haakje hangen en dan kon je even netjes wassen, knippen en scheren. Daarna deed je de badjas weer aan en ging je terug naar je slaapplek. Dat was dus heel grappig om te zien. Wat je nu nog niet kent, gaat later allemaal een plekje krijgen, dus heb hier vertrouwen in. Uiteindelijk komt het wel goed.

## **LEVER JE KAMERTJE NETJES OP**

Tot slot lever je, zoals wij dat vroeger ook weleens noemden, 'je kamertje op'. Je kamer is stofvrij, opgeruimd, je vuile was zit in de wasmand en je levert je kamertje schoon op. Je bent klaar om te vertrekken. Je meldt jezelf aan op de kazerne. Ik moest naar Den Helder om mij te melden op het Koninklijk Instituut voor de Marine. Daar was de start van de Officiersopleiding voor alle Marineofficieren met alle specialisaties die bij het krijgsmachtdeel Marine hun opleiding gingen starten.

Daar was eerst een gezamenlijke start, daarna werd pas onderscheid gemaakt voor bijvoorbeeld Korps Mariniers. Ik stapte 's ochtends op de trein met al mijn tassen en naarmate de trein verder reed, stapten daar steeds meer jonge mensen in met grote tassen. Toen de trein vlakbij Alkmaar reed was de trein dus echt helemaal vol met mensen die ook aan de opleiding gingen beginnen. Dat was zo leuk om te ervaren. Je bent niet alleen.

In je oude omgeving ben je voortdurend de enige en nu zit je ineens in een trein met een hele volksstam aan mensen die net als ik dezelfde militaire tassen bij zich hebben en dezelfde reis gingen maken. Ik had meteen al mooie gesprekken en kwam erachter dat zij precies hetzelfde hadden meegemaakt in de voorbereiding. Dat was dus echt lachen, gieren, brullen. Dan begint de opleiding natuurlijk al stiekem een beetje.

Op een gegeven moment komt de trein aan op het laatste station en stap je in een militaire truck en dan gaat de show beginnen.

## TIPS AAN MIJN JONGERE IK

Als ik mijn jongere ik nu tips zou mogen geven over deze fase, wat voor tips zouden dit dan zijn? Ik heb in mijn tienerjaren mijn 'broken body' genezen naar een goed geoliede machine. Werken aan mijn zwakheden, enkels sterker maken, hardlopen, spelen met de hartslag, kijken wat mijn longen aankonden, bronchitis overwinnen. Die mindset en aanpak had ik al geleerd.

Vanaf mijn 15<sup>e</sup> tot mijn 18<sup>e</sup> ben ik consistent gaan trainen.

In het begin trainde ik vier of vijf keer per week anderhalf uur. Ik werkte hierbij aan mijn houding, zodat ik een goede range of motion had en bewust werd van hoe belastbaar mijn lijf was. Ik zou als tip aan mijzelf meegeven dat je spieren, gewrichten en pezen goed in balans moeten zijn zodat het goed werkt. Destijds had ik voorkeur voor het trainen van mijn bovenlichaam. Dat was lonend, je trok een shirtje aan en zag er gespierder uit, men kon zien dat je atletisch was, maar wat zeker niet vergeten moet worden is dat je je volledige lichaam getraind wil hebben.

Ook je onderlichaam moet goed belastbaar zijn en je conditie moet sterk, stabiel en betrouwbaar zijn. Het is niet de bedoeling om jezelf over de top te jagen. Je moet gestaag aan een fundament bouwen en je lichaam in zijn geheel trainen en leren herstellen. Als tiener wil je dit natuurlijk niet horen: je wilt iets doen en resultaat zien.

Ik vertel je: als je vier weken lang, drie á vier keer per week constant traint, zul je 'ineens' de resultaten gaan zien. Herhaal dit nog vier weken en combineer dit met goed eten, herstellen en herhalen. En de mensen die wat verder van je afstaan zullen nu ook verandering gaan zien. Zeker als je jong bent, kun je enorm snel groeien en herstellen van je trainingen. Probeer ook een klein beetje te spiegelen: hoe zou het over een jaar zijn als je constant blijft trainen? Beproef dit ook.

Houd je work-outs bij en schrijf je resultaten op. Kijk achteraf wat jouw uitgangspunten zijn geweest en wat je daadwerkelijke resultaten zijn na elke 4 weken en na elk kwartaal (3 maanden).

De opdracht waar ik deze blog mee wil afsluiten is:

kijk naar waar je nu staat en naar waar jij over 5 of 10 jaar wilt staan.

Wat verwacht je? Wat voor tips zou je jezelf dan kunnen geven? Als je vooruitdenkt in de toekomst, waar wil je dan daartoe? Laat het weten in de reacties. Voor nu, bedankt voor het lezen en luisteren en tot de volgende aflevering!

[Klik hier om de aflevering te kijken op Youtube >>](#)

Gr, Djack

# Hoe word ik Militair

## Door Djack Littel

---

### Aflevering 13

#### **Journey 3 - Aflevering 13: De militaire opleiding start! Yes! Maar,... wat nu?!**

Journey 3: Van start van de opleiding tot opleiding gehaald!

Aflevering 13: De militaire opleiding start! Yes! Maar,... wat nu?!

In deze aflevering starten we onze reis in de opleiding! Wat nu? Het is game on!

#### **Journey 3 - Aflevering 13: Opdracht**

Kies nu je favoriete manier om lesstof eigen te maken:

##### **Video:**

<https://youtu.be/JFwGn9LpiyA>

Deel jouw antwoorden op deze 4 vragen:

1. Welke opdrachten in de opleiding vind je uitdagend, en waarom?
2. Hoe wil het opleidingskader dat jij je gedraagt? Wat valt je op wat je moet laten zien?
3. Welk gedrag in de opleiding wordt beloond en welk gedrag niet?
4. Maak je aantekeningen overdag? Zo ja: lees ze eind van elke dag even kort door!

##### **Blog:**

<https://defensiefit.nl/werken-bij-defensie/de-militaire-opleiding-gaat-van-start-maar-wat-nu/>

## **Samenvatting aflevering 13:**

### **De start van de militaire opleiding**

Van harte welkom bij weer een nieuwe aflevering van Defensiefit. We zijn inmiddels aangekomen bij de derde 'Journey'! Wat hebben we inmiddels al besproken in de afgelopen afleveringen?

Allereerst de reis van burger naar het halen van de keuringseis. Ten tweede zijn we ingegaan op de tijd tussen het halen van de keuring en het starten van de opleiding. In deze journey starten we met de reis waarin de militaire opleiding gaat starten.

Potverdorie, het gaat beginnen!

Ik zou het sowieso gaaf vinden als je een reactie achterlaat met hoe dit voor jou is, als je net aan de opleiding bent begonnen, of hoe dit voor jou is geweest, als jij nu militair bent of recent de opleiding hebt afgerond. Let me know! Wat kan je van de start van de opleiding verwachten? Dat ga ik je vertellen in deze aflevering!

### **WELKOM IN DE MILITAIRE WERELD**

De mooiste verhalen die ik achteraf hoor, zijn met name van de **moeders**.

Zij zeggen altijd dat hun zoon een totaal ander mens is geworden: van jongen naar man. Misschien was deze persoon eerst een sloddervos, maar ruimt hij nu zijn was op, stoft hij zijn kamer en kookt hij zijn eigen maaltijden. Jongen of meisje, het maakt niet uit.

Het is nog steeds dezelfde persoon, maar hij of zij is volwassen geworden.

Hoe kan het dat zo'n opleiding zorgt voor ander gedrag? Ik vind dit fascinerend en ik heb altijd genoten van dit proces. Het is simpel, maar niet makkelijk en zwaar, maar niet onmogelijk. Je moet groeien onder druk en dit zal pijnen met zich meebrengen. Vergeet de oude kennis die je had, die doet er niet meer toe. Je bent nu militair geworden, dan dien je ander gedrag te vertonen. Het is heel interessant om hier nu alvast naar te kijken om bewustwording te creëren, zodat je hiermee straks je voordeel kunt doen. Als jij aan die opleiding begint en een bepaalde weerstand of frustratie voelt, kun je dit in ieder geval overwinnen door mijn tips te gebruiken.

Waar ik mee wil beginnen is jouw eerste dag. In de vorige aflevering vertelde ik al dat we dus met zijn allen in de trein richting Den Helder zaten en naarmate we dichterbij onze bestemming kwamen, kwamen er steeds meer mede cursisten tussen de 18 en 20 jaar met rugzakken en plunjezakken in de trein erbij. Eenmaal aangekomen stapten we in de militaire truck en kregen we onze instructies.

Het proces van jezelf 'ergens melden' is altijd vrij stressvol, het maakt niet uit voor wat of waar het is, maar zo heb ik het in ieder geval altijd ervaren. Wees je er gewoon bewust van dat het een drukke dag gaat zijn.

Als dit je eerste initiële opleiding is, krijg je nog uitleg over hoe je bijvoorbeeld jouw kledingkast moet inruimen. Er is een standaard manier om je kast in te ruimen, zodat iedereen zijn kleding op dezelfde plek in de kast heeft liggen. Als dit je eerste opleiding is, vind je het waarschijnlijk enorme onzin: ik moet toch gewoon mijn kast inruimen, waarom kan dit niet zoals ik het thuis altijd deed? Nou, welkom in de militaire wereld! Dat gaat dus niet

meer gebeuren. Vanaf nu ga je 'NATO standaard' de dingen doen, zoals de militaire wereld dit voorschrijft, zodat iedereen dezelfde handelwijze heeft.

Waarom is er een standaardindeling voor je militaire kledingkast? Als jij een keer iets vergeten bent en jouw buddy ook, mag hij of zij naar de kledingkasten toegaan en alles ophalen wat iedereen vergeten is. Jouw buddy weet dan precies op welke plek hij iets moet pakken, omdat iedereen dezelfde kastindeling heeft. Weet wel dat als je iets vergeet, hier vaak maatregelen tegenover staan. Dus laat het hier niet op aankomen (top tip).

De maatregelen zijn ook onderdeel van waar we het over gaan hebben. Je moet iets aangeleerd krijgen. We willen bepaalde systematische handelingen aanleren die jij uitvoert bij een gebeurtenis, zodat je effectief en efficiënt resultaat behaalt. Hiervoor werkt het straffen en belonen systeem bijvoorbeeld heel goed. Dat klinkt een beetje cru, maar dat is toch echt zo, want iedere keer als jij iets vergeet moet jij een "straf" uitvoeren.

Als jij bijvoorbeeld buiten in de regen push-up's moet maken tot je een ons weegt, denk je op een gegeven moment: dit is niet zo handig... misschien moet ik gewoon niets meer vergeten...

Een ander voorbeeld: ik heb keer op keer mensen meegemaakt die gewoon heel erg moesten wennen aan het straffen en belonen systeem. Je kunt bijvoorbeeld een paar jaar ouder zijn dan de rest en het een kinderachtig systeem vinden. Dat kun je natuurlijk vinden, maar dit is gewoon de manier. Als je echt zo slim en verstandig bent, dan zorg je gewoon dat dit jou niet gaat overkomen.

## **HET ZWARTE SCHAAP**

Wat interessant is aan de eerste dag, is dat het één tijdspad is, waarin er binnen bepaalde tijdsloten gewoon heel veel moet gebeuren. Je moet langs allerlei loketjes over de kazerne lopen, papieren invullen, documenten inleveren... er moet gewoon heel veel gebeuren op zo'n dag. Je wilt op je eerste dag eigenlijk niet perse opvallen.

Wat hierbij helpt, is om de melding instructies goed te lezen en je op de juiste locatie, op het juiste tijdstip met de juiste spullen te melden. Kom niet op de eerste dag aan met het verhaal dat je allerlei dingen vergeten bent.

Excuses zijn: schuld, schaamte en smoesjes.

Het is eigenlijk een beetje zoals het verhaal over de badjas, wat ik in de vorige aflevering vertelde. Ik kreeg de meldingslijst voor de Officiersopleiding, en hier stond in dat ik een badjas mee moest nemen. Ik had geen badjas en begreep niet waarom ik deze nodig zou hebben, maar ben er toch even eentje gaan kopen. Toen ik in de opleiding zat, kwam ik erachter hoe handig deze eigenlijk was en waarvoor deze diende.

Je hebt nog geen militaire ervaring of specifieke militaire kennis, daarom krijg je les in rangen en standen, zodat je op de schouders kunt herkennen wat voor rang iemand heeft, zodat je niet aan het hoofd van de opleiding gaat vragen of je morgen een pen mee moet nemen. Jouw rol als cursist is om dat curriculum netjes te doorlopen en te laten zien dat jij de simpele opdrachten als basis kunt uitvoeren en dat als zo'n instructielijst wordt doorgenomen, jij kunt laten zien dat je alles hebt meegenomen. Simpele opdracht, simpele uitvoering.

Soms komen mensen tijdens de opkomst dag niet opdagen of is er een wisseling geweest. Dit kan gebeuren. Die reparatieslag vindt aan de voorkant plaats, zodat iedereen op de hoogte is. Ook wordt gecheckt wie er allemaal aanwezig is, of iedereen zijn of haar spullen

heeft en of er nog iets ontbreekt. Het kan zijn dat iemand iets niet heeft gekregen of later mag ophalen. Dit kan natuurlijk een smoesje zijn, maar waar het om gaat, is dat iedereen de opleiding met een voortvarende start kan beginnen. Dat is waar we uiteindelijk naar op zoek zijn op die eerste dag.

In de eerste week van de opleiding vinden allerlei activiteiten plaats: inschrijven op de kazerne, de gebouwen leren kennen, de eerste testjes van instructeurs gaan al plaats vinden of je moet je op een bepaald tijdstip ergens melden. Dan rent iedereen onder tijdsdruk terug naar het gebouw waar je spullen liggen (in mijn geval 16 trappen omhoog, naar de bovenste verdieping).

Met zweet op je voorhoofd alle spullen pakken: shit, wat moet ik ook alweer meenemen? Mijn buddy schreef alles op in een boekje, die stopte hij in zijn broekzak, super slim! Hij las dan gewoon hardop voor wat we mee moesten nemen. We gingen daarmee aan de slag en zo laat je ook aan die instructeur zien dat je op tijd, op de juiste locatie, met de volledige groep en de juiste uitrusting kan verschijnen. Dat is gewoon het spel dat gespeeld gaat worden.

Mijn tip is dat je goed luistert naar de opdracht van de instructeur en in een boekje opschrijft wat er gezegd wordt. Zeker als je in het begin alles in een groep moet doen, kun je alles dan wel onthouden? Je moet eigenlijk alleen maar aandacht hebben voor de opdrachten zodat je precies kunt doen wat je moet doen. Ga niet lopen dwalen en laat je niet afleiden door alles wat je om je heen ziet gebeuren.

Je zult zien dat er in de eerste periode voortdurend mensen naar voren komen die iets niet mee hebben, iets missen of niet op tijd zijn. Dit is ook even een switch die je moet maken: bij de les blijven en focussen op de dingen die je nu met elkaar moet doen. In het begin van de opleiding wordt je nog individueel voor je fouten gestraft: de groep kan hier in het begin nog niets aan doen.

Naarmate je verder komt in de opleiding, wordt de hele groep gestraft als één persoon iets fout doet. Waar het hier eigenlijk om gaat is dat je geen zwart schaap wordt en niet voortdurend de persoon bent die zich niet aan de opdrachten of afgesproken tijden houdt. Hier heeft de hele groep uiteindelijk last van. Ik zie het in elke opleiding weer gebeuren. Soms moet iemand nog even schakelen of heeft iemand een opstapje nodig. Als je de kracht hebt om dat in te zien is dit echt waanzinnig. Heb je kracht over? Help anderen dan een klein beetje, maar niet ten koste van jezelf. Hierdoor zien de instructeurs ook dat jullie dit samen als groep oppakken: deze groep individuen wordt al een team want ze zorgen voor elkaar en houden iedereen aan boord. Dat is een heel mooi principe.

Neem de mindset aan: als ik straks militair ben moet ik overal met de juiste uitrusting, op het juiste tijdstip, met de juiste mensen verschijnen. Werk hiernaartoe. Accepteer geen laksheid. Zorg dat je een methode of manier ontwikkeld waarop je telkens 100% kunt scoren.

In deze aflevering hebben we met name stilgestaan bij de eerste meldingsinstructies en de eerste dag, of eerste dagen van zo'n opleiding. Ik hoor graag van jou of jij dit herkent, als jij een militaire opleiding hebt gedaan of hier middenin zit. Als je nieuw bent en binnenkort gaat beginnen aan een militaire opleiding, neem deze tips dan alvast mee en dan moet het helemaal goed komen. Vond je deze aflevering leuk en kon je het weer waarderen? Laat dit dan zeker even weten in de comments van de video op Youtube, of hieronder dit blog. Bedankt voor het lezen, luisteren en kijken, en tot de volgende aflevering!

[Youtube Aflevering - klik hier om de aflevering te kijken >>](#)

Gr, Djack



# Hoe word ik Militair

## Door Djack Littel

---

### Aflevering 14

#### **Journey 3 - Aflevering 14: Samenwerken in de militaire opleiding**

Journey 3: Van start van de opleiding tot opleiding gehaald!

Aflevering 14: Samenwerken in de militaire opleiding.

In deze aflevering gaan we erop in hoe jij samenwerkt met anderen in de opleiding.

#### **Journey 3 - Aflevering 14: Opdracht**

Kies nu je favoriete manier om lesstof eigen te maken:

**Video:**

[https://youtu.be/gdL199TF7\\_c](https://youtu.be/gdL199TF7_c)

Deel jouw antwoorden op deze 4 vragen:

1. Met wie in de opleiding kan je het goed of minder goed vinden en waarom?
2. Welke mensen in de opleiding trekken de aandacht, op een positieve manier of op een negatieve manier?
3. Welk vakjargon heb je al geleerd? Deel het met de anderen hier in de ledenomgeving.
4. Welke herinnering ga je nooit meer vergeten van de militaire opleiding? Deel het verhaal, achteraf kun je er als het goed is altijd om lachen :).

**Blog:**

<https://defensiefit.nl/werken-bij-defensie/samenwerken-in-de-militaire-opleiding/>

## **Samenvatting Aflevering 14:**

### **De rode haring...**

Van harte welkom bij deze nieuwe aflevering van Defensiefit weer! De reis waar we op dit moment in zitten, gaat over de start van de opleiding tot en met het halen van de opleiding. Dit is de tweede aflevering uit deze reeks van deze Journey.

Als je op een gegeven moment in dienst bent, krijg je allerlei leuk vakjargon te horen.

De eerste term die ik in het begin van mijn loopbaan te horen kreeg was de IWAB. Wat is een IWAB nu weer? Dit is de persoon die te boek staat als: Ik Weet Alles Beter. Het is niet fijn om zo'n persoon in jouw opleiding te hebben zitten, omdat dit tot nogal wat frictie en frustratie kan leiden. Hoe zo'n IWAB in elkaar zit en hoe je hier het beste mee om kunt gaan, vertel ik je in deze aflevering!

### **VOLG GEWOON DE INSTRUCTIES OP**

Je bent begonnen met de opleiding, leert je groep een beetje kennen en beseft jezelf: met deze mensen ga ik de eindstreep bereiken (mits iedereen zijn gedrag en acties blijft aanpassen naar de norm, en de norm behaalt natuurlijk). Dit zijn daarna jouw toekomstige collega's. Het leuke is, als we alvast even in de toekomst kijken, dat je echt een band creëert met de mensen met wie je in de opleiding hebt gezeten, zodat je de rest van je leven zal zeggen: "weet je nog toen?".

Die verhalen zullen je altijd bij blijven.

Wat er tijdens de opleiding gebeurt, is een creatie van mooie ervaringen en verhalen over verdriet, plezier, pijn, geluksmomenten of momenten waarop het helemaal mis ging. Je maakt echt van alles mee, het is eigenlijk een heel leven wat je doormaakt in die relatief korte fase. Als jij jezelf nu al betrapt op dat jij graag het laatste woord wil hebben, werkt dat niet per se in jouw voordeel!

Tijdens de opleiding heb je een instructeur die jou instructies geeft, vervolgens ga je zelf aan de slag. Je hoeft niet per se te begrijpen wat er gebeurt, het is gewoon de manier van werken. Natuurlijk moet je na blijven denken, maar het is bedoeling dat je op een bepaalde manier handelt als er iets gebeurt. Die IWAB waar ik het net al kort over had, twijfelt dan bijvoorbeeld aan zo'n instructie, maar dat is niet de rol die je op dat moment kunt innemen.

Toen ik in opleiding zat, werden wij naar Engeland gestuurd, waar we moesten werken met Engelse wapens. Sommige medestudenten zeiden tegen iedere instructeur: "JA, MAAR in Nederland doen wij het anders." Kijk, die instructeur kan dat aanhoren, maar doet hier niks mee. Je hebt er eigenlijk niets aan om dat te zeggen. Het zal er ook niet voor zorgen dat de instructeur ineens dat hele handboek zal herschrijven. Dat handboek is geschreven en wordt bij alle eenheden hetzelfde aangeleerd.

Als iets niet klopt, dan wordt dat echt wel eruit gefilterd, om dit op een andere manier aan te pakken. Als je in dit geval de IWAB-houding aanneemt, is dat niet handig. Je trekt de aandacht omdat je erop blijft hameren dat iets eigenlijk anders moet. Je moet de instructies uitvoeren, om te laten zien dat jij de instructies begrijpt en kan volgen, en de taak kan uitvoeren zoals jou aangeleerd wordt. Als je dit beheerst, kun je het later ter discussie stellen en dan zal uitgelegd worden waarom er voor een bepaalde manier van handelen is gekozen.

Het is goed om een kritische houding te hebben, maar in dit geval moet je er bij de basisinstructies wel echt op letten dat je deze houding niet aanneemt. Dat is eigenlijk mijn boodschap. Ik heb mensen meegemaakt die voortdurend IWAB's waren en die hebben het uiteindelijk niet gehaald. Dit wilde ik dus even meegeven als kick-off. Dus,... voel jij je geroepen om voortdurend vragen over alles te stellen? Houdt die vragen dan nog even voor je en laat eerst zien dat je een instructie kunt opvolgen!

## **DE RODE HARING**

In de vorige aflevering hadden we het over het 'zwarte schaap'. Als je bijvoorbeeld altijd te laat bent, word je het zwarte schaap en dat kan wat 'vonken' met zich meebrengen. Toen ik in de opleiding tot Mountain Leader zat, moesten we elke dag keihard hardlopen in één of ander klimgebied, vervolgens de hele dag klimmen, om tot slot aan het eind van de dag keihard terug te rennen naar ons verblijf.

Aan het eind van zo'n klim dag moet je bepaalde uitrustingsstukken die je had gebruikt laten zien aan het kader. Je krijgt kort de tijd om de items schoon te maken om daarna nogmaals aan het kader te laten zien. Je moet eigenlijk laten zien dat je het in een hele korte tijd iets heel snel schoon kunt maken, zodat je het weer 100% operationeel krijgt en exact weet hoe je uitrusting en materiaal werkt.

Als je dan aan het eind van de dag onder het zand zat, mochten we in de sloot springen om al het zand af te spoelen, maar vervolgens moesten we weer verder tijgeren... door het zand...

's Avonds was dan de opdracht om jezelf te herstellen, jezelf helemaal schoon te maken en je uitrusting schoon te spoelen zodat er geen zandkorrel meer te vinden was. In mijn eerdere opleidingen kreeg je de hele nacht de tijd om dit voor elkaar te krijgen. In deze Mountain Leader opleiding moest dit binnen 30 minuten...

Ik had deze vaardigheid al aardig onder de knie maar keek ook naar hoe mijn buddy's dit deden. Sommige hadden een of ander spuitbusje waaruit lucht kwam waarna de uitrusting meteen schoon was, terwijl ik al vijf minuten met mijn borstel zat te boenen. Daar leer je dus van. Weet en begrijp waarom je bijvoorbeeld dat onderhoud aan jouw spullen moet plegen en zorg dat alles netjes is. Leer hoe je zo efficiënt en effectief als mogelijk je uitrusting schoon maakt.

In de Mountain Leader opleiding moesten we volledige constructies bouwen, zodat je bijvoorbeeld een ravijn kon overbruggen. Aan het eind van de dag hadden wij er dus een gozer bijzitten die een onderdeel was verloren... Hopelijk had hij het niet ergens laten vallen, want zeker in die opleiding is het een doodzonde als je op hoogte werkt en iets laat vallen, daardoor kunnen er serieuze ongelukken gebeuren en gewonden vallen.

Maar goed, die gozer miste dus een item dat een cruciaal item was voor dat moment. In onze opleiding werd dit een 'rode haring' genoemd, die opvalt in een zee van blauwe visjes en de aandacht trekt. Dit is niet gunstig, dus hij kreeg straf. Hij moest van iedereen de stalen karabiner verzamelen, om er een ketting van te maken om vervolgens met deze ketting om zijn nek terug te rennen naar onze verblijfplek...

Hij kreeg on the spot de bijnaam B.A. Baracus, die natuurlijk ook van die grote kettingen had. Deze ketting was ongelofelijk zwaar, volgens mij had hij uiteindelijk wel zo'n dertig steelies (stalen karabiners) om zijn nek hangen. Aan het eind van de dag kwam hij bij onze verblijfplaats aan en kwam er niet veel meer uit zijn handen: hij was gewoon helemaal op.

Hij moest hier daarna ook van herstellen, omdat hij echt een stevige straf had gekregen. Uiteindelijk heeft dat hem ook opgebroken. Hij kon hier niet meer van herstellen en heeft zijn opleiding niet kunnen volbrengen. Dat is wel hoe het gaat, er wordt gekeken naar de personen die losse eindjes hebben. Als jij laat zien dat je de vragen kan beantwoorden, de opdrachten netjes blijft vervullen en in de running blijft, dan komt het allemaal goed. Neem dat verhaal dus mee en wees vooral niet de rode haring! Ga niet de competitie aan met de opleiding!

Als jij de opleiding gedaan hebt, heb jij dan weleens zo'n rode haring meegemaakt? Was je het misschien zelf? Laat dit vooral even weten! Laat ook even weten wat dit met je gedaan heeft.

## **JE COLLEGA IS GEEN CONCURRENT**

Ook mensen die bijvoorbeeld in de top 10 van een opleiding zitten, kunnen fouten maken. Ze kunnen bijvoorbeeld een soort competitie met elkaar aangaan om elkaar van zo'n plek af te stoten. Er worden bijvoorbeeld bepaalde fysieke resultaten aan een mededelingenbord opgehangen.

Sommige mensen willen graag een keer bovenaan verschijnen, maar moeten zoveel extra geven dat ze hier moeilijk van kunnen herstellen. Misschien dat ze het eenmalig kunnen doen, maar vervolgens vallen ze terug en raken ze misschien zelfs wel geblesseerd, waardoor ze de opleiding niet halen. Besef je daarom goed: het gaat erom dat je de dingen doet die je moet doen en dat je de norm haalt.

Het maakt niet uit of je het hardst kan rennen van iedereen, het gaat erom dat je de missie volbrengt. Wees geen competitie met elkaar! Je bent er eigenlijk om met elkaar een team te creëren en om samen aan je eerste gemeenschappelijk doel te werken: de opleiding halen!

De mensen uit jouw opleiding zijn straks je buddy's voor het leven: je hebt samen de opleiding gedaan en bent samen door de zware, intensieve momenten heengegaan. Je maakt alles samen mee. Besef dit ook. Je bent geen vijand van elkaar. Het is van gezamenlijk belang om de opleiding te halen en aan de norm te voldoen, zodat je samen de opleiding haalt. Dat is een hele interessante.

Op mijn Mariniersopleiding waren er zwemtrainingen. Ik was daar heel goed in. Tijdens de trainingen kon ik goed luisteren en voerde ik de technieken netjes uit. In mijn weekenden ging ik extra zwemmen, om de techniek extra goed te beheersen. Op een gegeven moment in de opleiding waren we een zwem training aan het doen en ik was lekker aan het zwemmen op 70% van mijn kunnen, lekker meters aan het maken...

Iemand anders zwom naast mij, maar was heel erg bezig met de vraag of hij mij kon verslaan. Ik dacht: daar gaat het helemaal niet om! We moeten samen de opleiding halen en aan de zwemeisen voldoen van de opleiding. Je moet gewoon die eisen halen.

Maar goed, hij wilde een sprintje doen om te kijken wie het snelste was. Ik zei, 'okay prima, is goed joh.'

3, 2, 1 en daar gingen we voor het wedstrijdje! We zijn samen van start gegaan, en ik begon op 100% te zwemmen... en ik zwom hem grandioos voorbij. Hij snapte er niets van... hoe kon het nou dat hij de hele tijd vlak bij mij was tijdens de training en ik hem nu inhaalde en ruim voorbij zwom?

Ik antwoordde dat ik aan het trainen was op 70%, dit was voor hem voortdurend al 100%...

Waarom ik dit verhaal vertel is: kijk niet naar elkaar als een soort concurrent. Je moet samen de basis beheersen, zodat je samen met elkaar de eindstreep bereikt. Hier wil ik ook graag deze aflevering mee afsluiten.

Vond je deze aflevering waardevol? Laat het vooral weten in de comments. Ik hoop je weer te zien bij de volgende aflevering, dankjewel voor het luisteren, lezen of kijken. Tot snel!

[Klik hier om de aflevering op Youtube te kijken >>](#)

Gr, Djack

# Hoe word ik Militair

## Door Djack Littel

---

### Aflevering 15

#### **Journey 3 - Aflevering 15: De militaire opleiding: doe wat je moet doen**

Journey 3: van start van de opleiding tot opleiding gehaald.

Aflevering 15: De militaire opleiding: doe wat je moet doen

In deze video gaan we erop in dat je moet doen wat je moet doen; namelijk aan de eisen voldoen om de opleiding te behalen! Niets minder dan dat! Halen is halen! Keep going!

#### **Journey 3 - Aflevering 15: Opdracht**

Kies nu je favoriete manier om lesstof eigen te maken:

**Video:**

<https://youtu.be/MvgvJclSrWQ>

Deel jouw antwoorden op deze 4 vragen:

1. Heb je OMA thuis gelaten (kijk/luister de video of lees het blog voor de uitleg).
2. Lukt het om dingen uit te proberen in de opleiding? Kijk je liever de kat uit de boom, of duik je liever blind de opdracht in?
3. Welke manieren heb jij ontdekt om jezelf wakker en energiek te houden overdag?
4. Ben jij of een buddy uit de opleiding weleens iets kwijt geraakt tijdens een oefening? Zo ja, wat gebeurde er toen?

**Blog:**

<https://defensiefit.nl/werken-bij-defensie/militaire-opleiding-doe-wat-je-moet-doen/>

## **Samenvatting Aflevering 15:**

### **Hoe houd jij jezelf up and running?**

Daar zijn we weer met een nieuwe Defensiefit aflevering! We zijn lekker bezig met de afleveringen reeks en zitten nog volop in de fase van de start van de opleiding tot aan het afronden van de opleiding. In deze aflevering wil ik het specifiek hebben over hoe jij jezelf up and running houdt in de militaire opleiding.

Je hebt jezelf voorbereid, je bent gestart aan jouw opleiding om militair te worden en gaandeweg kan het zo zijn dat je wat uitgeput raakt, moe wordt, spierpijn krijgt of dat het gewoon even tegenzit. In dat hele proces van lichamelijke ongemakken moet het wel zo zijn dat je dit voortdurend overwint en weer doorgaat. Het is belangrijk om te beseffen dat je spierpijn krijgt van fysieke training en daarvan moet herstellen, zodat je daar sterker of beter van wordt. Dat lichaam wordt aangepast en gekneed naar zoals dat lichaam aan het eind van de opleiding behoort te zijn, zodat jij het militaire werk kunt uitvoeren.

En de vraag is: hoe houd jij jezelf up and running?

Daarnaast gaan we het hebben over hoe jij je mindset sterk houdt. Hoe zit je in de wedstrijd en hoe zorg je ervoor dat je in de wedstrijd blijft? Lees snel verder!

### **LAAT OMA THUIS**

Je kunt een ander pas helpen als je eerst jezelf helpt.

Dat is niet egoïstisch bedoeld, maar als je niet voor jezelf zorgt, dan kun je anderen niet helpen. Zeker in militaire opleidingen is dat heel belangrijk. In het begin heb je een groep van individuen zonder militaire achtergrond. Ze beginnen in feite als een vers blaadje aan de boom, om tot een grote eikenboom uit te groeien.

In het begin wordt best veel gekeken naar hoe anderen de dingen doen die gevraagd worden. Het is dan heel makkelijk om te oordelen over het gedrag van de ander, maar dit is eigenlijk niet de bedoeling. In dat geval moet je echt leren om dat stapje naar voren te doen en te zeggen van hé, hoe kunnen we dit samen oplossen? Zullen we eerst een plannetje maken met elkaar? Dan zie je uiteindelijk dat die individuen samensmelten tot een echt team dat goed op elkaar is ingespeeld.

Mensen hebben bepaalde succesverhalen opgedaan met de manier waarop ze dingen aanpakken. Voor de één is dat fysiek met dingen bezig zijn en voor de ander is dit vooraf een plan maken. Misschien heeft dit voor hen altijd heel goed gewerkt, dan is het mooi dat je daar met elkaar een middenweg in kunt vinden. Het gaat hierbij niet om oordelen.

Wij zeiden wel eens: "laat oma thuis".

De o is van oordelen, de m is van mening en de a is van adviezen geven. Dus, laat 'oma' thuis en ga echt voor die feedback: ik zie jou dit doen, ik hoor jou dit zeggen, dat heeft dit resultaat. Ik zeg ook wel eens: experimenteer en leer.

Als je het niet probeert dan weet je niet of het werkt en daar gaat het juist om; dus probeer, leer en sta open voor al die nieuwe manieren van werken en laat 'oma' thuis. Als je jezelf hier bewust van bent is dat al een hele mooie stap vooruit.

Wat ik hierbij ook altijd zeg is, oké, als jij denkt: dit is een probleem of dit is lastig... kijk dan eerst naar jezelf! Hoe ben ik in deze uitdaging een probleem? Ik doe nu niks, dus hoe kan ik mezelf nuttig maken? Kan ik iemand helpen? Dus is er een probleem, kijk dan eerst naar jezelf. Soms heb je opgedrongen collega's, die heb je niet voor het kiezen en daar moet je gewoon het beste van maken.

Met sommige mensen kun je het goed vinden, met andere misschien minder, maar dat kan en dat is ook goed. Die diversiteit in teams zorgt ervoor dat er altijd wel een andere kijk op zaken is en dat er allerlei nieuwe manieren vrijkomen om creatief naar oplossingen te zoeken. Waar het uiteindelijk om gaat, is dat iedereen de basis skills krijgt aangeleerd, zodat je een bepaalde manier van handelen hebt om militaire operaties uit te voeren, zodat je precies van elkaar weet wie wat doet en wanneer.

In mijn eerste opleiding was de manier om daarmee om te gaan niet per se: jij moet dit doen, maar is het meer de vraag: wil jij het zo doen? Neem de mensen mee en ga ze niet per se dingen opleggen. Dan ga je die mensen echt meekrijgen. Als je het gevoel hebt dat je echt weet waar je mee bezig bent en hier voortvarend mee aan de slag wilt gaan, neem dan de mensen mee! Het zijn je kameraden en niet de vijand. Denk voor jezelf eens na over hoe dit verhaal voor jou klinkt? Is dit herkenbaar? Als je dit ooit meegemaakt hebt, laat het vooral weten in de reacties.

## **GUMMY NEKKEN EN KANTINE CUPS**

In het begin wordt je gevraagd om alles te geven, maar let op dat je jezelf niet gaat uitwonen. Als jij voortdurend de volle 100% geeft, wat ook gevraagd wordt, moet je ook een plan hebben van hoe je jezelf gaat onderhouden. Zorg goed voor jezelf ondanks dat je vermoeid bent, blijf eten en drinken en ga bijvoorbeeld heet douchen om je spieren te kalmeren.

Als je opstaat en jezelf echt verrot voelt, gaat 10 minuten langer op je bed liggen je echt niet helpen. Voor mij was dit een kwestie van routine. Ik dacht aan positieve affirmaties: welkom bij een brand new day, een nieuwe dag met nieuwe kansen, let's go! Dan gooide ik de deken van me af zodat de koude lucht me al wat wakker maakte en ik niet meer terug in slaap zou vallen. Daarna ging ik rechtop in mijn bed zitten en sloeg ik de deken volledig van me af. Vervolgens dacht ik: wat is het eerste dat ik ga doen?

In dit geval koos ik ervoor om 's ochtends meteen warm te douchen. Dat voelde echt als een overwinning: wat er ook gebeurt vandaag, ik heb al warm gedoucht. Nou, vervolgens was het wassen, knippen, scheren, dus even voor de wasbak staan, kleren aan en dan meteen naar de kantine om te eten.

Ondanks dat je vermoeid bent... skip nooit het eten. Vaak als mensen spierpijn hebben, vinden ze het teveel moeite om ook nog naar de kantine te lopen, terwijl je die energie uit voeding juist nodig hebt om in de running te blijven. Heb je een beetje tijd tussendoor? Maak dan iets schoon of ruim je zooi op. Heb je iets nieuws aangeleerd? Ga het dan tussendoor even oefenen. Op die manier blijf je stappen maken op de power curve, zoals ik dat noem.

Zorg er ook voor dat je niet mentaal achterop raakt omdat je de lesstof bijvoorbeeld niet meer tot je door laat dringen. Wij noemden dit in onze tijd 'gummy nekken', van die mensen die



hun nek alle kanten op draaien, half in slaap vielen en zich niet op de les focusten. Je zag hun ogen alle kanten opdraaien, soms waren ze zelfs geheel in slaap gevallen!

Uiteindelijk moet je toch de lesstof leren en door dit gedrag ga je dus achterlopen op de rest. Ik weet nog goed dat ik zelf in mijn eerste militaire opleiding zat en dat er elke week iemand wel iets verloren was tijdens de veldweek op bivak, dit kan iedereen overkomen, ook mij in het begin! Het opleidingskader ging vervolgens als een soort bezem door het terrein en vond alle spullen die iedereen kwijt was; je kon dat dan terugkrijgen uiteraard, maar wel na het betalen met wat spierversterkende oefeningen... :).

Je hoeft geen militair te zijn om er één te worden, maar als je eenmaal militair bent moet je wel door het oefenterrein kunnen lopen zonder al je spullen onderweg te verliezen. Laat het even weten als jij ook zoiets meegemaakt hebt, ik ben benieuwd!

Achteraf is het hilarisch, maar op dat moment is het natuurlijk om te janken als je jouw spullen kwijtraakt. Ik heb hier een aantal anekdotes bij:

Op een gegeven moment had ik een buddy die alles met elastieken koorden aan zijn riem bewaarde, zodat het nooit kwijt kon raken. Op een gegeven moment zat dit helemaal door elkaar heen, en kon hij eigenlijk helemaal niets meer ervan gebruiken. Uit frustratie sneed hij in één keer al die lijntjes door en flikkerde zijn spullen zo in zijn rugzak: als ik iets nodig heb pak ik het wel uit mijn rugzak. Natuurlijk is het handig om alles aan koordjes te bewaren, maar je moet wel zorgen dat je er nog mee kan werken en dat je niet één of andere octopus aan het worden bent!

Een ander voorbeeld is ook van toen ik nog in opleiding zat. Als je iets verliest, kom je terug op de kazerne, waar de inspectie wordt gehouden. Soms kom je erachter dat je iets mist. Bij ons was het zo dat je dan een 'weekend opdracht' meekreeg om hetgeen wat je verloren was, 4x zo groot na te maken. Nou, dat is echt hilarisch. Ik heb mensen dingen zien verliezen waarvan ik dacht: oeh,...dat had ik liever niet verloren.

Ik heb eens meegemaakt dat iemand een Jotron had verloren, dat is een soort flashlight die een noodsignaal kan geven. Die moest dat ding dus in viervoud namaken. Na een paar weken kwam hij terug met één of ander apparaat wat bijna net zo groot was als een mens. Nou, waanzinnig mooi gemaakt met als seintje: verlies gewoon niet je spullen, want het is natuurlijk niet de bedoeling dat we dit soort dingen aan het maken zijn.

Een ander verhaal gaat over de standaard militaire kantine cup (militaire drinkbeker van aluminium), daar zijn ook van die grappige ansichtkaartjes van:

“how about a nice cup of shut the fuck up”.

Iemand had die verloren, dus uiteindelijk stond er achterin dat leslokaal een enorme kantine cup, waar je zelfs in kon gaan staan. Deze werd gevuld met water. Als jij tijdens de les in slaap dreigde te vallen, dan werd je dus in die kantine cup gezet. Je stapte in die cup en alles werd nat, vervolgens was je wel wakker.

We hebben zelfs weleens meegemaakt dat we gewoon met zijn allen vast in die bak gingen staan omdat we zo moe waren. Dat dus even als anekdote van hoe je jezelf up and running houdt en hoe je niet achterop die powercurve raakt.

## **ZORG VOOR INTRINSIEKE MOTIVATIE**

Je zit middenin de opleiding. Je wil het halen, je bent druk bezig met de opdrachten en dan heb je natuurlijk anderen om jou heen die daar ook mee bezig zijn. Het hoeft niet zo te zijn dat iedereen op exact dezelfde manier in de opleiding zit als jij. Dat is altijd interessant om te beseffen.

Probeer ook eens naar jouw omgeving te kijken: kunnen je buddy's aanhaken? Kan je ze meenemen? Het gaat erom dat je een team wordt. Neem vooral ook de anderen daarin mee en blijf daar besef bij hebben. Toen ik de vervolgopleiding als Commando ging doen had ik al een beetje voorkennis, omdat ik al militair was opgeleid als marinier.

Ik had de mariniers opleiding al gedaan, dus voor mij waren de instructies standaard, ik wist precies hoe ik moest handelen. Sommige mensen gaan nog niet zo hard tijdens opdrachten die je onder tijdsdruk moet uitvoeren, maar deze mensen moet je ook meenemen in het team. Je kunt niet ergens aankomen en erachter komen dat een teamlid ontbreekt omdat je te hard hebt doorgelopen.

Een andere belangrijke tip is om niet teveel op je buddy's te leunen. Wat nou als die buddy uitvalt? En ja, stel je buddy valt uit, stopt voor jou de opleiding dan ook omdat je altijd op hem of haar leunde?

Zorg dus niet alleen voor eigen intrinsieke motivatie, maar zorg er ook voor dat iedereen in jouw team meekomt in het proces. Uiteindelijk maak je vrienden voor het leven. Geniet daarvan en maak er samen het beste van. Dus, bij deze heb je wat mooie aandachtspunten. Ik hoop dat je weer veel aan deze aflevering hebt gehad. Ik zie je graag weer bij de volgende aflevering!

[Klik hier voor aflevering 15 van de Defensiefit Podcast >>](#)

Gr, Djack

# Hoe word ik Militair

## Door Djack Littel

---

### Aflevering 16

#### **Journey 3 - Aflevering 16: Het doen van militaire drills is je nieuwe lifestyle**

Journey 3: Van de start van de opleiding tot opleiding halen.

Aflevering 16: Het doen van militaire drills is je nieuwe lifestyle.

In deze video gaan we in op het aannemen van je nieuwe lifestyle en het doorleven en doen van de dagelijkse militaire drills.

#### **Journey 3 - Aflevering 16: Opdracht**

Kies nu je favoriete manier om lesstof eigen te maken:

**Video:**

<https://youtu.be/Hr8BhR2XNAY>

Deel jouw antwoorden op deze 4 vragen:

1. Waar heb je al heel veel reps in gemaakt? (reps = herhaling, herhaling, herhaling van drills)
2. Welke militaire drill vind je het leukst om te doen? Bijvoorbeeld schieten, tactieken, of gewoon je operationele rugzak inpakken voor een oefening :).
3. Welke militaire drill vind je het minst leuk of meest uitdagend? (Ik vond de ceremoniële exercitie niet altijd even leuk, maar goed het hoort er wel bij!)
4. Heb je het BOEK Aanvalsplan al gelezen? Zo nee? Het E-BOEK van Aanvalsplan vind je verderop in deze Masterclass (in AUDIO en TEKST!)

**Blog:**

<https://defensiefit.nl/werken-bij-defensie/jouw-militaire-lifestyle/>

## **Samenvatting Aflevering 16:**

### **Herhaling is key!**

Welkom bij aflevering 16! Zoals je weet hebben we het in deze fase over de start van de opleiding tot aan het moment waarop jij de opleiding hebt afgerond. Wat kun je tegenkomen in de opleiding? Misschien heb je al een mooi beeld van wat er precies kan gebeuren in de militaire opleiding, of misschien heb je geen idee...

Daarom geef ik je in deze blog zoveel mogelijk handvatten en tips mee, zodat jouw beeld zoveel mogelijk overeenkomt met de werkelijkheid, zodat je straks zo min mogelijk voor verrassingen komt te staan. Daarnaast gaan we het in deze blog hebben over de 'pax'.

Wat een 'pax' precies is, vertel ik je in deze aflevering!

### **IEDEREEN IS EVEN LELIJK**

Wat is nou weer: een pax?

Een PAX is een Person Available for Exercise.

In militaire dienst zeggen we wel eens: iedereen is even lelijk. Je hebt allemaal hetzelfde pak aan en het gaat erom dat je de dingen doet die je moet doen. Daar is het drillmatige werk voor: als er iets gebeurt, weet iedereen in het team wat de bedoeling is en begint iedereen te handelen vanuit een gewoonte. Hierin is iedereen hetzelfde, je bent in principe een nummer.

Je krijgt ook een registratienummer, dat betekent dat je dan een soort van uitwisselbaar bent. Niemand is onmisbaar in een militaire eenheid, in de zin van: jij vervult een bepaalde rol. Stel jij valt weg, dan komt er gewoon een andere pax die deze rol zal overnemen. Besef dus goed welke rol iedereen in het team heeft.

Ik vond het zelf altijd heel interessant en leuk om in elke opleiding weer te ontdekken op wat voor militaire kazerne ik zat: waar is de vreetschuur (de kantine), je zaaltje (het slaapgebouw) en de plek om te knikken en knakken (de sportschool)?

Zo heb je allerlei onderdelen op een militaire kazerne die je je eigen moet maken. Dat is eigenlijk een proces wat je gezamenlijk met je medecursisten moet doorgaan. Iedereen is een pax: je bent je registratienummer en dat moet je volledig omarmen, want als je de opleiding gehaald hebt, wordt je registratienummer (of tegenwoordig vooral ook: je peoplesoft nummer!) vaak nog gebruikt.

Dat hoort een beetje bij die cultuur en het jargon, en dit leer je gaandeweg. In de laatste aflevering gaan we daar ook verder op in, maar voor deze aflevering is belangrijk om te beseffen dat je aan het begin van de opleiding gewoon een beginner bent, die moet leren om de basis goed te begrijpen, zodat jij aan het opleidingskader kunt laten zien dat jij het fundament van militair handelen beheerst.

Sommige mensen zeggen: ik heb de afgelopen twee weken al laten zien dat ik het beheers, dus nu weten ze het wel. Toch wil men continu zien dat jij bepaald gedrag vertoont, bijvoorbeeld dat je gevechtspak netjes gestreken is, je schoenen zijn gepoetst, je uniform er professioneel uitziet en dat je weet hoe je om moet gaan met de uitrusting.

Het is niet de bedoeling dat iemand nonchalant omgaat met de uitrusting, dan kan er iets stuk gaan waardoor de hele eenheid hier last van heeft. Het stukje onderhoud en inzetbaarheid van de uitrusting is heel belangrijk. In het begin denk je: wat krijg ik nu weer voor uitleg over dit uitrustingsstuk?

Vervolgens ga je het gebruiken, testen en leer je precies wanneer iets het wel of niet doet omdat de batterijen bijvoorbeeld te koud zijn. Dan weet je: voordat we het gaan gebruiken moeten we de batterijen in onze broekzakken stoppen, zodat de batterijen warm worden. Vervolgens stoppen we ze in het apparaat en kunnen we het apparaat weer gebruiken. Uiteindelijk gaat het erom dat je die reps gaat maken, dus: herhalen, herhalen, herhalen, herhalen... Gewoon herhalen, zodat je gedrag echt ingesleten raakt en jij precies weet wat je moet doen en hoe.

Ik zeg wel eens dat het lijkt alsof je een papiertje dubbelvouwt tot je niet verder kan. Vervolgens trek je hem weer uit elkaar en als je daarna op dezelfde manier dat papier opnieuw invouwt, gaat dat veel makkelijker. De groeven zitten al in het papier. Zo werkt het ook met drills: hoe vaker je dat oefent, hoe makkelijker dat gaat.

Denk aan de tactische gevechts drills waarbij je met je team een 'fighting through' moet uitvoeren. Je gaat sprongsgewijs voorwaarts, tot er 'peeling off to the left' wordt geroepen en je met het hele team, terwijl je blijft schieten met het wapen, één voor één achterlangs naar links verplaatst. Zo vinden er allerlei militaire tactieken plaats waarbij iedereen precies weet wat hij of zij moet doen op bepaalde commando's.

Ook in jouw taal word je hier steeds strakker in, zodat je precies zegt wat er nodig is en dat iedereen exact weet wat daarmee bedoeld wordt en wat er moet gebeuren. Een mooi voorbeeld hiervan is dat er 's ochtends wordt geroepen: 'overall!'. Dat betekent niet dat in je overall naast je tent moet gaan staan, maar dat je moet opstaan. Als het goed is, heb je de bijbehorende instructies dan al gekregen en weet iedereen precies wat hij moet doen bij het sein 'overall' en waar hij moet gaan staan of moet gaan verzamelen als groep om de dag te gaan beginnen.

## **PATROL HARBOUR**

Wat ook belangrijk is, is dat vanaf het moment dat de opleiding start, je ook je eigen ervaringen gaat maken. Als het goed is heb je, voor je aan de opleiding begon, verhalen van anderen gehoord. Op een gegeven moment ga je deze verhalen herkennen, en dat is een prachtig moment.

Daarnaast ga nu natuurlijk ook je eigen verhalen opbouwen. Een mooi voorbeeld uit mijn commando opleiding was dat ik mij goed besepte van: oké, ik zit in deze opleiding. Ik heb hiervoor de mariniers opleiding gedaan maar voor heel veel mensen van deze commando opleiding is dit hun eerste initiële opleiding om überhaupt militair te worden.

Op een gegeven moment vond een uitleg plaats over hoe je de Patrol Harbour moest inrichten: dit is een driehoek formatie die je als tijdelijke veilige verblijfplaats inricht met je eenheid. Iedereen krijgt een bepaalde plek in het team en hier bouw je dan een stelling omheen om jezelf te verdedigen en een stelling om vanuit aan te vallen.

Iedereen had die instructie gekregen en vervolgens werd er gezegd: "oké, nu gaan we het veld in." Ik werd pelotonscommandant en ik had een 2IC toegewezen gekregen, een 'rechterhand', die dan met mij het baasje van de 3 opleidingsteams was. Wij moesten uiteindelijk die Patrol Harbour inrichten. Lang verhaal kort, ik deed de aanname dat iedereen

wist op welke positie hij zich moest ingraven, waar de spullen neergezet moesten worden en waar het wapensysteem kwam te staan.

Ik liep daar door de Patrol Harbour om een rondje te maken en kwam erachter dat het één grote kutzooi was. Ik dacht: ja, natuurlijk... de mensen hier hebben net de instructie gehad en hebben dit nog nooit gedaan. Ik sprak met de 2IC af om clockwise en anti-clockwise voortdurend rondjes te blijven lopen, waarbij we de mensen die wij tegenkwamen continu corrigeerden.

Door voortdurend rondjes te blijven lopen, zorgden we ervoor dat alles in orde kwam. Wij hoorden later ook van het kader dat wij dit netjes hadden opgelost. Zij zien in deze fase van de opleiding waarin zij veel moeten straffen, maar omdat wij met zijn tweeën die voorkennis al hadden konden we onze medecursisten hier mooi bij helpen. Dat is ook de manier waarop het kader wil dat het gaat: kennis uit de groep halen en leren van elkaar.

Op een gegeven moment ga je de standaardmodel dingen doen: dus dat je op tijd komt, je de juiste spullen meebrengt naar het leslokaal en je netjes rechtop zit. Op een gegeven moment slijten deze gewoontes er gewoon in. Zo had bij ons het kader een keer verzonnen dat je al je kleding en uitrusting moest labelen met jouw naam, zodat als iets kwijt is, ze de eigenaar terug kunnen vinden.

Iedereen moest buiten opstellen, alle kasten moesten open en alle kleding werd op één HELE GROTE stapel gegooid. Er werd gezegd: "we hebben zojuist al jullie kasten leeggehaald. Jullie krijgen nu 15 minuten om je kast weer standaardmodel in te ruimen." Ik dacht: 15 minuten, dat is best redelijk. Er werd afgeteld, wij renden onze kamer in, vervolgens lag alles van iedereen door elkaar heen...

Je moest dus binnen vijftien minuten al jouw eigen kleding bij elkaar vinden. Alles was natuurlijk gelabeld, dus het was niet de bedoeling dat jij iemand anders kledingstuk in de kast had liggen. Vervolgens moesten we een plan met elkaar maken: als je iets van iemand tegenkomt, leg je dit op diegene zijn bed en ga je weer verder. Zelfs onze sokken moesten gelabeld worden...

Hiermee werd dus gewoon gekeken of jij hebt gedaan wat er gevraagd is en wie hierbij door de mand vielen. Echt een hilarische opdracht. Uiteindelijk was de opdracht binnen vijftien minuten niet gelukt, dus moesten we het opnieuw doen in dertig minuten. Op deze manier konden wij laten zien dat wij van totale chaos naar een opgeruimd zaaltje met standaardmodel ingerichte kasten konden gaan, alsof er geen vuiltje aan de lucht was. Bereid je hier dus op voor, misschien krijg je deze oefening ook. Zorg ervoor dat je de instructies die je krijgt ook compleet en direct uitvoert, zodat het kader kan zien dat jij hiermee bezig bent. Dus, dit zijn leuke voorbeelden om over na te denken en om mee bezig te gaan.

In mijn boek Aanvalsplan heb ik op een gegeven moment een verhaal over helikopter drills gedeeld. Dit ging over de Helikopter Ditch Drill, waarbij je met een helikopter in het water belandt en met het hele team uit de helikopter moet ontsnappen zodat er niemand overlijdt. Je moet precies weten wat je moet doen, zodat niemand in paniek raakt en je weet in welke volgorde jij bepaalde acties moet uitvoeren.

Dat verhaal heb ik opgeschreven in mijn boek '[Aanvalsplan](#)'. Ik heb er enorm veel plezier aan gehad om dit boek te schrijven en heb er ontzettend veel positieve, mooie reacties op gekregen. Ik heb het geschreven in spreektaal, dus je kunt het lezen zoals ik het vertel. Als je

meer wilt lezen over militaire opleidingen dan is dat zeker een goed boek voor je! Ik hoop dat je deze aflevering weer leuk vond en ik hoop je snel weer te zien bij de volgende aflevering!

[Klik hier om deze aflevering op Youtube te bekijken >>](#)

Gr, Djack :)

# Hoe word ik Militair

## Door Djack Littel

---

### Aflevering 17

#### **Journey 3 - Aflevering 17: Soms moet je gewoon rammen met je kast!**

Journey 3: Van start van de opleiding tot opleiding halen

Aflevering 17: Soms moet je gewoon rammen met je kast!

In deze aflevering gaan we erop in dat je soms gewoon er doorheen moet beuken.

Geen mooie truukjes of slimme tactiekjes, maar gewoon ouderwets rammen met die kast!

#### **Journey 3 - Aflevering 17: Opdracht**

Kies nu je favoriete manier om lesstof eigen te maken:

**Video:**

<https://youtu.be/qVlu63YQX-A>

Deel jouw antwoorden op deze 4 vragen:

1. Heb je al beeld bij jouw plek in de groep? Wat is vaak jouw rol?
2. Van wie leer je veel in de opleiding (zowel van kaderleden als van je buddies?)
3. Wat ging mis, en had sowieso niet in 1 keer goed kunnen gaan :).
4. Welke opdrachten gaan je het beste af?

**Blog:**

<https://defensiefit.nl/werken-bij-defensie/rammen-met-die-kast/>



## **Samenvatting aflevering 17:**

### **Waarom jouw buddy's zo belangrijk zijn**

Welkom bij de 17<sup>e</sup> aflevering in deze reeks! We gaan het in deze aflevering hebben over nieuwe kansen die een nieuwe groep biedt. Ik heb het in de vorige aflevering er al over gehad over dat je straks als een groep individuen bij elkaar gezet wordt en dat iedereen zijn of haar plek moet vinden in de groep.

Als jij in een groep met nieuwe mensen komt, vind je het dan lastig om kennis te maken? Sommige mensen kennen elkaar, sommigen praten graag en anderen zijn wat rustiger. Het is heel belangrijk om elkaar goed te leren kennen, zodat deze nieuwe mensen uiteindelijk jouw buddy's worden.

Wat is nou precies jouw rol in die groep en hoe ga je met nieuwe mensen om? In deze aflevering geef ik jou allerlei tips en handvatten om deze vraag te beantwoorden.

### **BUNDEL ELKAARS KRACHT**

Tijdens de opleiding doe je allerlei aannames: hij vertoont dit gedrag, dan zal hij op andere vlakken vast hetzelfde gedrag vertonen. Dat hoeft natuurlijk niet zo te zijn. Het kan ook zijn dat iemand bepaalde volharding heeft om ergens helemaal voor te gaan, terwijl hij op een ander vlak bepaalde dingen volledig laat lopen.

Uiteindelijk is het belangrijk dat je niet oordeelt, maar samen dingen gaat doen. Ze zeggen ook weleens dat sport verbreedert. Door samen te sporten in competitief verband leer je elkaar beter kennen. In elk team heb je bepaalde type mensen en het is juist fijn om die diversiteit in je team te hebben.

Het is heel interessant om te kijken wat de manieren van anderen zijn en hoe zij omgaan met de tijd die je krijgt. Mijn advies is om hard te werken voor de groep: dan werkt de groep ook hard voor jou. Als iemand in de opleiding voortdurend de kantjes eraf loopt kan de groep hem opvangen door bijvoorbeeld zijn spullen alvast klaar te leggen of hem te helpen met een klus. Op deze manier bouw je samen en als individu credits op in die groep, om samen de opleiding soepel te laten verlopen.

Hetzelfde geldt ook andersom: als het jou een keer tegenzit, is het heel fijn dat de groep jou meeneemt en helpt, zodat je van elkaar weet dat iedereen voor de groep klaar staat. Daar heeft iedereen profijt van.

Dus, besef jezelf: hoe lig jij in de groep? Wat is jouw bijdrage aan de groep?

### **LAAT JE PERSOONLIJKE OVERTUIGINGEN NIET IN DE WEG STAAN**

De volgende tip die ik je wil meegeven, is om jouw persoonlijke overtuiging niet in de weg van de groep te laten staan. Ik heb wel eens meegemaakt dat ik in een situatie kwam waarbij mensen zeiden dat we iets sowieso niet gingen halen.

Het feit dat jij het nog nooit gedaan hebt, betekent niet dat jij het niet kan.

Ja, dat is even een doordenkertje, maar als het voor jou iets is wat je nog nooit gedaan hebt, bespreek dit dan in je groep. Er is altijd wel iemand in de groep die zo'n situatie een keer heeft gezien of meegemaakt. Leer van elkaar en verleg je grenzen! Ik heb situaties meegemaakt waarin we heel lang over een oplossing nadachten, tot er gewoon iemand opstond en begon te handelen.

We moesten binnen drie kwartier met onze volledige uitrusting en een volle jerrycan een verplaatsing van A naar B doen. We hadden een heel plan bedacht om onze riemen af te doen en deze aan de bovenkant door het handvat van de jerrycan te halen, om dan allebei een uiteinde van de riem te pakken om vervolgens keihard te gaan rennen.

Zo gezegd, zo gedaan. Wij keihard rennen met het zweet op ons voorhoofd, en ja hoor, we hadden de opdracht niet gehaald... Holy Moses, hoe moesten we dit opnieuw doen? We begonnen hard na te denken over een andere oplossing en betere aanpak. Tot iemand bedacht om de allerbeste lopers zo lang mogelijk met de jerrycans te laten rennen. Zij waren natuurlijk veel sneller dan de wat mindere hardlopers.

Normaal zouden we alle lasten netjes verdelen, maar we zagen gewoon dat we het daarmee nu echt niet zouden redden. Dit was onze 'one shot, one kill', anders zouden we de hele nacht dit rondje moeten rennen. Dus zo gezegd, zo gedaan en hiermee haalden we de opdracht en volbrachten wij de missie!

Dan zie je dat je ook echt moet kijken naar elkaars kwaliteiten. Door de krachten te bundelen en kwaliteiten op de juiste wijze te benutten, slaag je met het gehele team voor de missie.

## **JE MAG FOUTEN MAKEN**

Nog een ander puntje wat ik je wil meegeven is dat het sowieso een keer fout zal gaan. Dat is ook de bedoeling. In principe is het je in een schoolomgeving aangeleerd dat je geen fouten mag maken, zodat je dingen direct in 1 keer goed doet.

Wat ik op een gegeven moment zag, was dat heel veel mensen het niet meer gewend waren om fouten te maken en als het dan mis ging, of niet in 1 keer lukte, werden mensen boos of gefrustreerd. Maar juist in zo'n opleiding is het in het begin vaak de bedoeling dat dingen misgaan, zodat je ervan leert en weet wat je moet doen om een bepaald resultaat wel te halen.

Het is een heel interessant mentaal spel om bewust te zijn van het feit dat je fouten mag maken. In mijn eerste opleiding zat ik ook zo in de wedstrijd: oké, wat moeten we doen om het in één keer te halen? Hoe kunnen we het gelijk perfect doen? Blijf je netjes handelen als er druk erop staat? Zo moet je natuurlijk niet denken. Ja, je gaat ervoor om altijd netjes standaardmodel te doen wat je moet doen, zodat gewoon alles klopt, maar het hoeft niet allemaal perfect en zonder fouten te gaan. Help elkaar hier ook mee.

Eén van de uitdagingen op de opleiding is dat je tijdens een zware hardloopsessie met een balk op je nek terugkomt richting de kazerne en dan is de training afgelopen, tot men ineens zegt dat we nog een extra rondje gaan doen.

Je ziet mensen dan mentaal helemaal instorten.

Op een gegeven moment had ik dat spelletje natuurlijk ook door. Ik had er weleens over gehoord, dus ik was daar mentaal op voorbereid: ook al is het zwaar, ik moet nu gewoon doorzetten. Je blijft doorgaan. Je gaat de boel er niet bij neerleggen. Dat maakt het mentaal

onderscheid. De mensen die hier afhaakten kregen later in de opleiding ook steeds meer problemen.

Mijn mindset was: "iedere opdracht moet ik minimaal 10 keer uitvoeren." Dus, leer alle aspecten van de opdrachten kennen, en ontdek alle hoeken waar het mis kan gaan, en bereid jezelf hier mentaal op voor.

Check daarnaast ook hoe het met jouw buddy's gaat: haken zij af, zijn ze fysiek of mentaal verzwakt?

In de opleiding is het soms ook juist de bedoeling dat het fout gaat, zodat het, als het er echt om spant, je precies weet wat je wel moet doen en als het een keer misgaat je meerdere mogelijkheden hebt om iets op te lossen. Ik ben dat uiteindelijk alleen maar gaan omarmen, hoe vervelend het ook was om iets keer op keer weer opnieuw te moeten doen. Knoop dat dus goed in je oren.

## **DE HANDSCHOEN**

Hoe verder je in de opleiding komt, hoe meer jouw team een geoliede machine wordt. Je bent zo op elkaar ingespeeld dat je eigenlijk zonder iets te zeggen al weet wat de opdracht is. Ik heb best vaak meegemaakt dat mensen uit het team aan het eind van opleidingen enorm hecht waren, zo hecht dat ze bij wijze van spreken meteen op uitzending gestuurd konden worden als eenheid omdat zij zo goed op elkaar ingespeeld waren.

Dat is ook de intentie van zo'n eenheidstraining: dat je elkaar leert kennen en dat je precies weet wie wat doet in het team. Als je aan een nieuwe opleiding begint, dan start dit proces weer opnieuw. Je kijkt naar hoe mensen hun opdrachten uitvoeren en of er verschillen zijn met wat jij hebt aangeleerd.

Misschien heb jij in een latere opleiding gezeten en zijn bepaalde methoden of technieken in de tussentijd aangepast? Als we een opdracht moeten uitvoeren, houdt iedereen zich dan aan de drills? Wat is het gedrag van de mensen uit mijn team? Is het jargon hetzelfde? Dat is heel interessant om aan te voelen zodat je als team mooi op elkaar bent ingespeeld.

Op een zeker moment doe jij veel voor je buddy en doet jouw buddy veel voor jou. Dat is echt dat buddy gevoel, dat je er voor elkaar bent en dat je elkaar goed aanvoelt. Een mooi voorbeeld uit mijn Britse Mountain Leader opleiding in Engeland was dat we op een gegeven moment om de beurt moesten afdalen van een rotswand.

Eerst moest je instructie geven en zodra je de instructie had gegeven, ging je afdalen en kreeg je beneden weer een nieuwe opdracht. Daarna moesten we als groep een activiteit uitvoeren. De verliezers moeten bijvoorbeeld opdrukken en de winnaars hebben rust. Ik noem dat ook weleens 'it pays to be a winner', dat het zich uitbetaalt om een winnaar te zijn.

We moesten op en neer rennen door een rotsachtig gebied en dan over bepaalde stenen heenrennen, burpees doen en dan weer terugrennen. Als je dan terugkwam van het rennen werd 1 persoon aangewezen om de instructie te geven, en 1 persoon om als demo-man het voorbeeld te zijn. Je wist dus vooraf niet wie instructies moest gaan geven.

Ik dacht: als ik zo meteen aan de beurt ben, dan pak ik mijn handschoenen die aan mijn riem hand en dan... Terwijl ik dat denk, kijk ik naar mijn riem en ik krijg haast een hart verzakking!:

Holy Moses, mijn handschoen is weg!

Misschien ben ik hem verloren tijdens het rennen? De volgende ronde begon om weer rondjes te gaan rennen en burpees te gaan doen, en tijdens het rennen keek ik naar waar die handschoen kon liggen. Misschien kon ik hem op de route van het rondje wat we moesten rennen nog ergens terugvinden!

Op een gegeven moment, halverwege het ren parcours, tijdens de burpees die we moesten doen, vraagt één van mijn buddy's: "ik heb onderweg een handschoen gevonden, mist iemand deze?" JAAA! Die is van mij! Oeh, wat was ik blij dat mijn buddy mijn handschoen had gevonden. Ongelofelijk zeg!

Wat was dit geweldig! En dat is natuurlijk waar het allemaal om draait. Jouw buddy ziet daar zo'n handschoen liggen en weet dat iemand die is verloren en in de problemen komt. En je raadt het nooit: precies nadat we terugkomen van dat rondje, kom ik aanlopen en jawel, Littel werd aangewezen als instructeur...

Dus ik met die handschoen, alsof er niks aan de hand was, die instructies geven en daarna hup die afdaling maken en klaar. Nou, Ik was nog nooit zo blij geweest.

Dit was alweer de 17<sup>e</sup> aflevering! Bedankt voor het lezen, ik hoop dat je er veel aan gehad hebt.

[Hier vind je de video van deze aflevering, nr 17 >>](#)

[Klik hier voor voor vorige aflevering >>](#)

Alle goeds!

Gr,

Djack

# Hoe word ik Militair

## Door Djack Littel

---

### Aflevering 18

#### **Journey 3 - Aflevering 18: Je bent militair geworden! Proficiat! Maar nu begint het pas**

Journey 3: Van start van de opleiding tot opleiding halen

Aflevering 18: Je bent militair geworden! Proficiat! Maar nu begint het pas...

In deze aflevering gaan we in op het afronden van de opleiding! En dat je dat mag gaan vieren! Het leuke is dat het na de opleiding pas echt gaat beginnen: dan mag je laten zien wat je allemaal geleerd hebt en of je de drills ook op eigen kracht kunt uitvoeren :)!

Maar eerst: Geniet en vier dat je de opleiding hebt gehaald!

#### **Journey 3 - Aflevering 18: Opdracht**

Kies nu je favoriete manier om lesstof eigen te maken:

##### **Video:**

[https://youtu.be/ YtgQwLS4Kw](https://youtu.be/YtgQwLS4Kw)

Deel jouw antwoorden op deze 4 vragen:

1. Proficiat! Je hebt de opleiding gehaald! Wauw! Hoe was het! Deel je ervaring met de groep!
2. Wat is het grootste obstakel wat je moest overwinnen in de opleiding?
3. Welke gouden tip aan je oude ik, had je een hoop pijn en ellende bespaard?
4. Waar ben je het meest trots op? Nogmaals proficiat en geweldig gedaan zeg! Congrats!!

##### **Blog:**

<https://defensiefit.nl/werken-bij-defensie/je-bent-militair-geworden-maar-nu-begint-het-pas/>

## **Samenvatting aflevering 18:**

### **Blik terug op je successen**

Welkom bij aflevering 18 (van de 30!) en de laatste blog van journey nummer 3 (van de 4!) van het beginnen aan de opleiding tot aan het afronden van de opleiding. Proficiat, we gaan naar de climax toe waarin je jouw opleiding hebt afgerond. Als je uiteindelijk in deze fase bent en je hebt de laatste zware eindoefening voor je, is het heel mooi om te zien dat je weet en voelt dat dit het laatste is wat je nog moet doen.

Daarna ben je militair, heb je de opleiding afgerond, word je aangesteld als militair, en kan je het werk eindelijk gaan uitvoeren.

Dat is een prachtig vooruitzicht. Als ik terugkijk, begon ik in de burgermaatschappij. Ik zat op de middelbare school, ik werkte en studeerde. Vervolgens heb ik mij voorbereid op de keuring, heb ik ervaringen opgedaan, bepaalde overtuigingen gecreëerd.

Vervolgens heb ik nog een fase gehad van de keuring tot het moment waarop de opleiding daadwerkelijk startte. Misschien zit je nu in deze fase, of ben je de fase misschien net voorbij? Laat zeker even weten hoe jij daarop terugkijkt!

Heb je misschien zoiets van: had ik dit maar anders gedaan in mijn voorbereidingen? Er zijn dan altijd wel een paar dingen die je dan voor jezelf kan verzinnen: had ik maar iets meer conditie getraind, had ik mijn schoenen maar iets meer ingelopen. Over dit en nog veel meer gaan wij het hebben in deze nieuwe aflevering!

### **BLIK ALTIJD TERUG**

Ik had geen besef van terugblikken, dat leek me niet echt nodig omdat ik het gewoon allemaal meegemaakt had. Ik was voorbereid op mijn vervolg functie, dus ik ging gewoon aan de slag. In de opleidingen daarna: de Commando opleiding, de Britse Mountain Leader opleiding en in de Special Forces opleiding ging ik steeds vaker terugkijken: wat heb ik geleerd in deze opleiding en wat weet en kan ik nu wel wat ik eerst niet wist of kon?

Dat is een mooie, leerzame terugblik. Als je daarbij stilstaat kan je daar echt heel veel extra inzichten en kennis over jezelf uithalen. Het is heel interessant om eens te gaan kijken naar welke mindsets of overtuigingen je hebt moeten aanpassen? Voor mijzelf was dit heel interessant om te zien. Ik heb de mariniers opleiding gedaan, waarbij ik nieuwe ankers had gekregen.

Nieuwe overtuigingen, nieuwe mindsets en een nieuwgevormd lichaam, om het even zo te zeggen, wat gefocust was op het halen van de testen: hardlopen, speed marsen, bewapend met bepakking dagenlang door het bos bepaalde missies uitvoeren...

Daar was dat lichaam optimaal voor getraind, zeker na het doen van die laatste loodzware eindoefening waarin alles opnieuw wordt afgetest als proeve van bekwaamheid. Je laat zien dat je dit beheerst en dat dit in feite jouw nieuwe identiteit is.

Het is zo leuk om daarna weer in je oude omgeving terug te komen. Vooral ouders merken dat verschil meteen: de jongen is een man geworden of het meisje is een vrouw geworden. Diegene vertoont mooi en zelfverzekerd gedrag. Je weet: ik moet doorzetten en het proces is misschien niet altijd even leuk, maar ik weet dat als ik dit doe en blijf doen, ik het voor elkaar krijg.

Die ervaring gun ik iedereen van harte.

Ik hoor mensen weleens zeggen dat de dienstplicht moeten worden ingevoerd. Als je het mij zou vragen, wordt de dienstplicht zeker weer verplicht. Dan krijg je natuurlijk wel mensen in zo'n opleiding die daar niet vrijwillig zitten, dan is het opgelegd, ik weet niet of dat dan wel hetzelfde is. Nu heb je de vrijwillige keuze voor dit beroep, dat vind ik eigenlijk toch wel de mooiste optie.

Je toont volharding vanuit eigen kracht, je zet jezelf in, je hebt eigen motivatie en je blijft doorgaan tot je je doel bereikt.

Je hebt de mindset: "Ik wil militair worden, ik wil dit werk doen, dit hoort er gewoon bij." Dit is mijn lifestyle. Daarna komt er een soort van after action review, dus je gaat terugkijken hoe is het geweest: wat hebben we gedaan, wat kan beter? Daar kan je veel van leren en die ervaring die is eigenlijk zo mooi en zo bijzonder. Je geeft jezelf een stukje robuustheid. Je leert dat je er nooit alleen voor staat.

## **JE BAGAGE IS WAARDEVOL**

Als je na de mariniersopleiding nog vervolgopleidingen gaat doen, gaan jouw overtuigingen en mindsets weer verschuiven. Je kijkt nog meer in detail naar jezelf: wat maak ik mee en hoe ga ik hiermee om? Ik denk te weten hoe ik dit moet oplossen en normaal doe ik dat altijd op deze manier, maar nu moet ik het samen met mijn team doen. Je kent dit team nog niet, dus dat is meteen weer kans om te kijken naar: hoe gaan wij dit gezamenlijk doen?

Dat is een spel en dat spel moet je naar mijn mening gewoon ten volle spelen. Ik hoop dat je gewoon zoveel mogelijk meemaakt in de zin van: zo moet het dus niet, zodat je leert hoe het dan wel moet, zodat je dingen kunt bereiken en het gevoel hebt dat je het kan. Die hele opleiding is een supermooi proces. Als je dan uiteindelijk klaar bent en kunt terugkijken, is het super waardevol om dat ook echt te doen, dus dat zou ik je zeker willen meegeven.

Even terug naar de mooie oneliner die ik al eens heb genoemd:

je hoeft niet een militair te zijn om in één te worden.

Als je in deze fase zit en de opleiding hebt gehaald weet ik zeker dat iedereen dat omarmd. Je hebt fysiek opgebouwd naar een bepaald niveau. Het is niet alleen maar relaxed opbouwen als een soort topsporter, maar voortdurende afbreuk van spieren en dat maakt dat je daar mentaal weerbaarder voor wordt. Het is aan het eind van het jaar heel mooi om te zien dat je dat bereikt hebt. Soms gaat het niet eens om wat je bereikt, maar hoe je het bereikt hebt.

Mensen zeggen wel eens: “kan ik dan niet gewoon gekeurd worden? Die opleidingen skippen we, geef mij maar gewoon dat pak en die strepen op mijn schouder qua rang, en dan ga ik gelijk aan het werk.” Ja, dat is niet hetzelfde. Die opleiding moet daartussen staan omdat je anders die ervaring, tijdsdruk, efficiëntie en al die fouten niet hebt meegemaakt. Die bagage die is zo waardevol, dat moet je gewoon meekrijgen voordat je aan die functie begint.

De hele groepsdynamiek is natuurlijk ook ontzettend belangrijk. In het begin besef je dat misschien nog niet, maar naarmate ik zelf verder in de opleiding kwam, merkte ik dat ik toch eens moest gaan kijken met wat voor mensen ik op de opleiding zat. Dan kun je langzaam anderen steeds meer helpen of in ieder geval meenemen op de reis.

Wat ook heel leuk is om te zien, zelf gebruik ik daar altijd het woord ‘woestheid’ voor, is dat je een robuust karakter hebt gekregen. Dat heb je ook echt geleerd in die opleidingen, door voortdurend in die uitdaging gezet te worden met de mensen om je heen. Soms heb je misschien een mindere dag en op andere dagen ben je juist sterker. Soms geeft het kader de instructie om alles te geven. Door te laten zien wat jouw maximale is, ga je met pieken en dalen die opleiding door.

Als afsluiting van dit verhaal is het eigenlijk heel interessante om [mijn boek Aanvalsplan](#) te lezen. In Aanvalsplan heb ik heel veel voorbeelden opgeschreven over wat ik meegemaakt heb. Het is heel leuk om die verhalen voor mijzelf weer als referentie te gebruiken in deze blogs. Deze verhalen heb ik dus gebundeld in het boek Aanvalsplan. Om deze te bestellen kun je gewoon even naar de webshop gaan.

[Klik hier voor de webshop >>](#)

## **NU BEGINT HET PAS ECHT**

Proficiat! Je hebt de opleiding gehaald, nu begint het pas echt. In het begin moest ik heel erg nadenken over wat het opleidingskader hiermee bedoelde. Later begon ik steeds meer te begrijpen dat je de basisdingen aangeleerd krijgt, maar deze nu tijdens missies of trainingen moet uitvoeren. Dan mag je laten zien dat je het beheerst, dat jij nog steeds hard kan werken als het zwaar is en weet hoe je moet handelen.

Als het uitdagend wordt, dat jij dat stapje naar voren doet en laat zien hoe jij dit oplost. Dat is een transitie naar de volgende reis die we in de volgende blogreeks bespreken. Ik hoop dat je uit deze reeks heel veel tips en tricks mee hebt kunnen nemen. Zo ja, laat het natuurlijk ook even weten in de reacties hier op de site, of onder de Youtube video van deze aflevering.

In de volgende reeks van de Defensiefit Podcast starten we met een nieuwe journey:

je hebt de opleiding gehaald, what's next?

Je gaat nu aan het werk als militair, hoe ziet dat eruit? Waar moet je aan denken? Hoe ga je om met trainingen, missies, de wens tot specialiseren? En ja, als je die opleiding hebt gehaald, wees trots! Je hebt die baret verdiend! Je hebt de status van militair verdiend. Het is prachtig om te zien dat je na zo'n zware eindoefening finisht en dat je vol trots, vermoeid maar voldaan, waarschijnlijk met pijn in je poten, onder begeleiding van muziek naar de poorten loopt. Daar staan jouw familie, vrienden en kennissen te klappen en die zien jou dan binnenkomen.



Ja, dat is een prachtig moment. Als je deze fase al bereikt hebt, dan weet je precies wat ik bedoel en hoe trots je dan bent.

Het is zo mooi om te zien hoe trots jouw geliefden en dierbare op jou zijn. Dat is een prachtige ervaring. Uit eigen ervaring durf ik ook te zeggen dat welke opleiding je daarna ook gaat doen: dat gevoel blijft altijd. Je hebt een zware opleiding volbracht en dat ging niet vanzelf. Je hebt er hard voor moeten knokken en elke keer is dat gewoon 'all-in', dus niet half want dat gaat je niet lukken.

Sommige mensen geven wel eens aan dat je opleidingsmoe kan worden. Zelf heb ik daar nooit last van gehad omdat ik zoiets had van: wat er in de opleiding gebeurt, gebeurt ook in mijn werk als militair. Het was voor mij een lifestyle, ik vond het prachtig mooi om dat te doen. 20 jaar lang heb ik altijd alles netjes standaard ingericht.

Dit was aflevering 18 al weer! Als je er tips of adviezen uit hebt gehaald, laat het dan vooral weten in de reacties.

Kijk voor jezelf: wat wist ik al? Wat leer ik van deze verhalen? Zorg ervoor dat je meerdere verhalen van meerdere mensen kan horen, zodat je meerdere invalshoeken hebt om bij stil te staan. Ik blijf het ook zeggen, één is geen. Twee is oké, 3 is het net niet en 4 is je succes. Dan pas kan je echt zeggen: nu denk ik dat ik weet hoe ik hiermee om kan gaan en heb ik in elk geval een setje van handelingen en gedachten. Dat is heel interessant om bij stil te staan.

Ik wil je heel erg bedanken voor het lezen van dit blog. Vond je het waardevol? Let me know! Tot de volgende keer. Gr, Djack

[Klik hier om deze aflevering te bekijken op Youtube >>](#)

# Hoe word ik Militair

## Door Djack Littel

---

### Aflevering 19

#### **Journey 4 - Aflevering 19: Yes! Ik ben militair geworden! Maar,... wat nu?**

Journey 4: Van opleiding gehaald naar militair worden

Aflevering 19: Yes! Ik ben militair geworden! Maar,... wat nu?

In deze aflevering gaan we erop in wat er gebeurt na de opleiding; what's next?

#### **Journey 4 - Aflevering 19: Opdracht**

Kies nu je favoriete manier om lesstof eigen te maken:

##### **Video:**

<https://youtu.be/I5N782hzmsY>

Deel jouw antwoorden op deze 4 vragen:

1. Proficiat! Je hebt de opleiding gehaald! Wat zijn je mogelijkheden qua plaatsing? Kun je zelf kiezen? Waar word je geplaatst?
2. Welke opdrachten heb je nu? Heb je een vol dagprogramma? Of mag je zelf een deel van je dag invullen? En zo ja, hoe vul je die daadwerkelijk?
3. Heb je buddies, collega's of kennissen waar je direct iets van kunt leren? Kijk waar er wellicht extra win-kansen liggen voor jouw militaire ontwikkeling!
4. Als je je nog verder wilt specialiseren, waar wil je naartoe werken? Wees gereed als de tijd rijp is, dus volg alvast zoveel als mogelijk noodzakelijke of aanverwante cursussen en opleidingen die je kunt. Laat in de ledenomgeving weten welke ambities voor specialisatie je hebt, of waar je naartoe zou willen in de toekomst.

##### **Blog:**

<https://defensiefit.nl/werken-bij-defensie/ik-ben-militair-geworden-maar-wat-nu/>

## **Samenvatting Aflevering 19:**

### **Geen opdracht? Geen actie!**

Welkom bij Defensiefit Podcast aflevering 19! We zijn inmiddels aanbeland bij journey nummer vier.

Je bent nu militair.

We hebben inmiddels de hele reis van de eerste drie journey's afgelegd. Je hebt de keuring gehaald, vervolgens heb je nog wat tijd te overbruggen totdat de opleiding start. Tot slot hebben we het gehad over de start van de opleiding tot en met het halen van de opleiding. Nu zijn we beland bij journey nummer vier: je bent nu militair, je hebt de opleiding gehaald en gaat aan het werk. Vandaag gaan we het hebben over wat er gebeurt als jij de opleiding hebt afgerond en hoe je jouw tijd tussen de opdrachten en missies door het beste kunt besteden. Lees snel verder!

### **GEEN OPDRACHT, GEEN ACTIE?**

De oneliner die ik destijds te horen kreeg was: “de opleiding is klaar, maar nu begint het pas echt.” Het is heel interessant om daarover na te denken. Als je dit al hebt meegemaakt, wil ik allereerst even weten hoe dit voor jou was? Kwamen bij jou de eerste vragen ook al snel opborrelen: ik heb de opleiding gehaald, maar waar word ik nu geplaatst? Bij welke eenheid kom ik terecht? Blijf ik bij mijn buddy's uit de opleiding? Laat het vooral weten in de reacties onder de blog of onder de video op Youtube.

Het eerste thema waar ik op wil ingaan is: geen opdracht, geen actie. Wat betekent dat? Ik heb gezien dat als sommige mensen na hun opleiding bij een eenheid geplaatst werden en dat ze in eerste instantie eigenlijk vrij afwachtend waren. Afwachtend in de zin van: er moet een opdracht zijn, willen ze in actie komen.

Dat is een hele interessante paradox, een interessante tegenstelling.

Ik zie ook altijd twee sporen ontstaan. Enerzijds laten mensen dit gedrag zien omdat er in de opleiding altijd een opdracht of bepaalde vraag was. Zij voeren eigenlijk niets uit totdat ze hier een opdracht voor krijgen. Anderzijds kan het bij een militaire eenheid zo zijn dat het trainingsprogramma niet zo vol zit zoals in de opleiding, waardoor je wat meer vrije tijd hebt. Mensen kunnen hier onrustig van worden omdat zij eigenlijk niet kunnen wachten om aan de volgende opdracht te beginnen. Dus, dat zijn eigenlijk de twee type mensen die ik vaak na de opleiding zie.

Sommige mensen weten niet wat ze moeten doen als ze geen opdracht krijgen. Als dit voor jou ook zo is, zorg dan dat je daar een stukje bewustwording voor creëert. “Ik heb geen opdracht, dus ik ga voor mijn kast zitten”, zo noemden we dat vroeger altijd als er geen lesprogramma was. Vroeger was deze houding gebruikelijk, maar tegenwoordig is er altijd wel iets te doen. Als jij dus even geen opdracht hebt, ga dan opzoek naar tijdelijke klussen of handelingen die je kunt doen voordat de volgende opdracht begint.

In militaire dienst weet je vaak wanneer de volgende order uitgifte plaatsvindt. Er is dan vaak een datum en een tijdstip, een datum-tijd-groep, zoals dat zo mooi heet. Hierdoor weet je altijd wanneer de deadline is, dus in de periode daartussen heb je tijd om even aan iets anders te werken. Wat ik mezelf altijd voornam, was dat er altijd wel iets was om te

verbeteren: lees je lesstof bijvoorbeeld nog eens door, kijk of je anderen nog kunt helpen of loop eens mee naar een gebouw waar je nog nooit bent geweest en leer nieuwe mensen kennen.

Ik had een buddy die was gespecialiseerd tot scherpschutter. Ik liep een keer met hem mee, omdat ik iets moest afgeven. Ik kwam in dat gebouw, zag de wapens, hoorde de verhalen van anderen en dacht: wow, dit is heel gaaf, daar wist ik nog niet veel van en daar leer ik nu meteen wat over. Er waren handboeken die ik even door kon bladeren. Er was op dat moment weinig tijd, maar door mijzelf te concentreren en van het moment gebruik te maken om veel te vragen en te leren, had in een uurtje tijd al een paar mooie sluipschutter principes geleerd en aandachtspunten waar je rekening moest houden met een schot op lange afstand. Heel tof! Door met deze buddy om te gaan, leerde ik heel veel in een korte tijd. Een uitspraak die wij in de opleiding altijd gebruiken, is:

haast je wanneer je tijd hebt, dan heb je tijd wanneer je haast hebt.

## **DE ASSERTIEVE AANVALLER WINT ALTIJD**

Het tweede thema waar ik het over wil hebben, gaat over iets wat ik vaak heb zien gebeuren. Je bent militair, maar hebt eigenlijk geen doel. In de opleiding was er altijd wel een doel om na te streven en één van die doelen was bijvoorbeeld een fysieke eis halen. Als je eenmaal uit de opleiding bent en de gemakzucht er misschien een beetje insluipt, komt die norm te vervallen, terwijl dit eigenlijk het ingangsniveau is.

Dat is natuurlijk niet de bedoeling. Het is iets wat je altijd moet kunnen, dus dat moet je onderhouden zodat je inzetbaar blijft. Als je eenmaal als marinier wordt geplaatst begint het spel eigenlijk opnieuw, omdat je ziet dat niet alleen jij, maar ook je mede kameraden misschien niet meer hetzelfde fysieke niveau hebben. Het is super interessant om daar vooraf bij stil te staan.

Misschien was jij in jouw opleiding de zwaarst getrainde, kom je bij die eenheid met alleen maar van die mega fitte vakidioten en ben jij ineens de zwakste schakel. Dat kan natuurlijk ook. Dan moet je mentaal even schakelen: hoe trainen zij, wat doen zij en hoe is het voor mij om in dit veelvoud te gaan trainen?

Een ander belangrijk punt is: blijf je skills onderhouden. Tijdens de opleiding ben je getraind in die drills, die moet je ook na de opleiding onderhouden. Het is een beetje vergelijkbaar met fietsen: je verleert het nooit. Hetzelfde geldt voor drills. Als je die specifieke gevecht drills bijvoorbeeld niet blijft herhalen kan dat een beetje roestig worden. Let hier dus op.

Ik weet nog goed dat ik een training had aan boord van zo'n landing platform dock, een groot schip gemaakt voor amfibische landingen, genaamd de 'Zijne Majesteit Rotterdam'. In de smalle scheepsgangen van dat schip waren wij MAG-drills aan het doen met automatische machine geweren, dus wij sprongen tactisch door die smalle scheepsgangen, met grote zware wapens in onze handen.

Wij waren voor onszelf die routines aan het herhalen om deze drill te blijven beoefenen. Dan kun je denken: dat is toch niet nodig? Ja, je kan er inderdaad ook voor kiezen om alleen maar op de bank te gaan zitten in de kantine en af te wachten, maar goed, je kunt ook denken: hoe kan ik in beweging blijven en mijn vaardigheden op peil houden? Dat was voor mij dus heel prettig om mijn tijd mee op te vullen.

Ik gebruik altijd een mooi gezegde: de assertieve aanvaller wint het altijd van de passieve verdediger. Dat was voor mij altijd kenmerkend en ik koppel dat een beetje aan zo'n mooie uitspraak die ik ooit in een boekje van Sun Tsu had gelezen:

“you must be like water, and flow around the rock.”

Die rots is er, die houdt misschien dat water tegen maar dat water zal altijd een manier vinden om daaromheen te gaan. Misschien niet in het begin, maar als er voldoende water blijft stromen komt er echt wel een ingang.

Kortom: blijf doorgaan en laat je niet tegenhouden door de trage passieve obstakels. En als je in beweging blijft, blijft aanpassen en blijft doorgaan zul je op een gegeven moment dat obstakel overwinnen. Soms is het nuttig om te verdedigen in, ik noemde dat zelf altijd de terugtrekkende aanval, om vervolgens weer aan te vallen en in gang te komen. Dat is dus een interessant principe om eens over na te denken.

## **DIE MISSIE KOMT VANZELF**

Tot slot wil ik je vragen om na te denken over wat je gaat doen als er geen missie is. Soms hebben mensen een bepaalde betekenis in hun leven nodig: als er een missie is, dan zet ik me daarvoor in. Dus, tijdens de opleiding zet ik me ervoor in om de opleiding te halen. Dat is een doel op zich, maar uiteindelijk is dat niet het hoofddoel. Het is meer een tussentijdse bestemming.

Na de opleiding word je militair en dan ga je pas aan de slag. Ik merkte dat er voor sommigen, zodra er geen vooruitzicht was op een missie, het meteen allemaal geen zin meer had. Het was best interessant en tegelijk triest om te zien dat mensen zichzelf daar mentaal door lieten beïnvloeden: er is geen missie, dus het heeft geen zin om deze training te doen.

Zelf vind ik dit niet per se een reden om niet te trainen. Die missie komt vanzelf wel. De eerste stap is om te zorgen dat de eenheid getraind is en op elkaar is ingespeeld. Dus ja, ook al is die missie nog niet in zicht... zorg ervoor dat je zin hebt in die training en maak er het beste van. Leer van elkaar, doorloop samen de gebeurtenissen en weet hoe anderen reageren, zodat je elkaar leert kennen.

Op een gegeven moment had ik tijdens mijn opleiding wat parachutist trainingen doorlopen. Dat zorgde ervoor dat ik in dienst, als er een klein beetje tijd over was, soms kon aanhaken bij para trainingen van andere eenheden, waardoor ik op een later moment voldoende sprongen bij elkaar had gespaard om de gevorderden parachutisten opleiding te volgen. Dat is voor mij een mooi voorbeeld van dat het loont om die tussentijd te benutten. Houdt die norm vast en leer je eenheid kennen zodat je klaar bent om die missie uit te voeren.

Dit was alweer de 19<sup>e</sup> aflevering van de Defensiefit Podcast! Vond je dit weer een leuke interessante aflevering? Laat het dan zeker even weten in de reacties. Hopelijk zie ik je weer bij de volgende aflevering, tot snel!

[Klik hier om deze aflevering te bekijken op Youtube >>](#)

Gr, Djack



# Hoe word ik Militair

## Door Djack Littel

---

### Aflevering 20

#### **Journey 4 - Aflevering 20: Wees de militair die je wil zijn**

Journey 4: Van opleiding gehaald naar militair worden

Aflevering 20: Wees de militair die je wil zijn

In deze video staan we stil bij de vraag: ben je geworden wie je wilde worden? Ben je de militair die je wilde zijn?

#### **Journey 4 - Aflevering 20: Opdracht**

Kies nu je favoriete manier om lesstof eigen te maken:

**Video:**

<https://youtu.be/0iPiuPVC12g>

Deel jouw antwoorden op deze 4 vragen:

1. Hoe is het voor je om de identiteit van militair aan te nemen? Merk je dat je je anders gedraagt en reageert ten opzichte hoe je je eerst gedroeg?
2. Welk gedrag vanuit de opleiding moet je achter je gaan laten? Bepaald opleidingsgedrag dient je nu absoluut niet meer, zoals afwachten op orders, of dingen uit het zicht van het kader houden. Merk je dat je bepaald opleidingsgedrag hebt wat je nog vertoont? Of heb je dit al volledig overwonnen?
3. Welke verschillen zie je nu ontstaan in je dagelijkse doen en laten, als verschil tussen de opleidingskazerne en de kazerne waar je nu werkt?
4. In de opleiding leer je vaak 1 of 2 manieren, bij de eenheden krijg je te maken met mensen die eerder of anders opgeleid zijn: welke verschillen en overeenkomsten zie je. Blijf leren van elkaar! De vraag is: Welke andere manieren van succesvol handelen ben je al tegen gekomen?

**Blog:**

<https://defensiefit.nl/werken-bij-defensie/wees-de-militair-die-je-wil-zijn/>

## **Samenvatting Aflevering 20:**

### **Wees de militair die je wilt zijn**

Van harte welkom bij deze nieuwe aflevering weer van de Defensiefit Podcast! In deze aflevering gaan we het hebben over: 'do the work'. Dit is een terugkerend thema. Ik hoor mensen vaak zeggen dat de periode tussen het halen van de opleiding en militair worden een echte transitie is. De druk is er na het slagen een beetje af. Je werkt vanaf nu van deadline naar deadline, hier moet je je eigen weg in leren vinden.

Het is interessant om daar eerst even bij stil te staan, voordat we verder gaan met de volgende onderwerpen uit deze blogreeks. In deze aflevering staan we stil bij jouw **non-negotiables**. Wat is voor jou iets wat je standaard doet? Hoe vraag je jouw buddy's om hulp en hoe ga je om met onzekerheden? Daarover vertel ik je alles in deze nieuwe aflevering!

### **SHAME, BLAME AND GUILT**

Wat is je uitstraling als militair? Welke handelingen voer jij standaard uit? Wat zijn jouw non-negotiables? Je hebt de eed afgelegd of trouw gezworen aan de vlag en vervolgens ben je militair. Je neemt als het ware een nieuwe identiteit aan.

Als je later voor een ander beroep kiest, kun je jouw identiteit ook weer aanpassen: ik was militair en nu wil ik een andere rol vervullen. Je hebt alles wat bij jouw identiteit hoort omarmd en als je later iets anders gaat doen, ben je je er bewust van dat hier een andere mindset en ander gedrag bij hoort.

Zorg dat je dit spel goed snapt, zodat je hiermee kunt spelen. Als je militair bent, hoe ziet dat er dan voor jou uit? Je hebt tijdens de opleiding van alles aangeleerd, nieuwe vrienden gemaakt, samen mooie dingen gedaan en meegemaakt. Als iemand van de norm of non-negotiable afwijkt, denk je automatisch: heb ik de lat hoger gelegd of ben ik zelf van de lat afgegleden? Ik zeg altijd: blijf jezelf spiegelen. Kun jij laten zien dat jij professioneel bent en dat je de verantwoordelijkheid kunt dragen?

Ik heb een aantal keer meegemaakt dat mensen als excuus verzonnen dat zij druk waren en daardoor een taak niet afgerond hadden. Ja, in militaire context kan dat natuurlijk niet. Als je weet dat je iets niet binnen de tijd gaat redden, zorg dan dat je hier bewust bent en licht jouw buddy's hierover in. Je zit niet alleen in een eenheid. Er zijn altijd buddy's die jou kunnen helpen.

Misschien lukt het jou niet om bepaalde taak te volbrengen: laat het weten aan je buddy's, zij weten hoe belangrijk het is om deze taak op tijd af te krijgen. Vervolgens licht je het hogere dek in, die wat extra mensen stuurt om jou te ondersteunen. Dat is ook het overkomen van een stukje afscherming wat je in de opleiding hebt ontwikkeld: je wil niet dat het kader ziet dat bepaalde dingen niet kloppen, dus ga je dat op de achtergrond "stiekem" rechtekken.

Als je de opleiding hebt afgerond moet je die schakeling maken om dingen die intern niet kloppen niet meer af te schermen.



Weet dat alle mensen in jouw eenheid het beste met jou voor hebben, dus koester geen wrok. Denk niet: hij heeft het mij moeilijk gemaakt in de opleiding. Nee, hij wilde jou gewoon heel graag iets bijleren. Als je eenmaal militair bent en samen aan een gemeenschappelijk resultaat werkt, kun je deze dingen niet afschermen. Ik zag nog wel eens gebeuren dat mensen aan het stressen waren om iets voor elkaar te krijgen, geen hulp vroegen en liepen te vloeken en tieren van frustratie. Ik dacht dan: oké, laten we gewoon even onze buddy's om hulp vragen. Die zitten nu allemaal in de cafetaria een pakje Fristi te drinken. Zij komen ons met alle liefde even helpen en dan hebben we het gewoon gefixt. Dus, stap over dat ego heen.

In principe doe je vanaf nu alles samen. Dat is hele mooie transitie. Ik noem het ook weleens: 'shame, blame and guilt', waarbij je schaamte, een schuldgevoel of smoesjes voor iets hebt. Wees daar gewoon open over, achteraf kun je er altijd met elkaar om lachen.

## **ER IS ALTIJD TIJD**

In [mijn boek Aanvalsplan](#) heb ik een verhaal geschreven over mijn tijd als pelotonscommandant in Curaçao. Ik was, naast mijn werk als pelotonscommandant, al aan het voorbereiden op de selectie voor de Mountain Leader opleiding. Naast mijn normale werkzaamheden trainde ik extra voor de onderdelen die ik in de toekomstige selectie moest beheersen. Ik zag tijd nooit als een beperking.

Tijd is je vriend, niet de vijand.

Dat is heel belangrijk om te realiseren. Ondanks dat je weinig tijd hebt, is er altijd tijd om jezelf te verbeteren. Op een gegeven moment zat ik 's nachts de routekaarten die wij 's avonds hadden gekregen, uit te schrijven. Ik was hier de hele nacht mee bezig geweest en had niet geslapen. Ik was tien minuten voordat mijn wekker ging, klaar met de opdracht. Ik ging nog snel mijn bed in en tien minuten later ging mijn wekker. Ik werd natuurlijk helemaal verrot wakker, maar had wel zoiets van: nieuwe dag, nieuwe kansen, Carpe Diem en let's go!

Ondanks dat ik dus maar tien minuten had geslapen, was ik wel heel blij dat ik de opdracht volbracht had binnen de tijd, en dat ik zelfs nog 10 minuten geslapen had! Haha. Ik heb daarbij dus de maximale rust gepakt die ik kon pakken, dit had ik ook niet kunnen doen. En ondanks dat het maar 10 minuten was, heb ik die tijd toch benut. Nu start de nieuwe dag en is het weer tijd om op te starten, warm te douchen om de spieren tot rust te brengen en te ontbijten.

Dus, dat even als verhaal om aan te tonen dat geen tijd hebben, geen excuus is. Ga ervoor en benut je tijd optimaal.

Als het goed is heb je in die transitie van opleiding naar militair geleerd dat de focus op het resultaat ligt en niet op het gedrag. In een groep gaat het om wat je met elkaar neerzet, het gaat daarin nooit om de individuen in zo'n groep. Het maakt niet uit wat je overkomt, maar hoe je ermee omgaat. Ik heb hier tegenwoordig een mooi riedeltje voor: je hebt gedachtes, vervolgens heb je bepaalde gevoelens die vanuit die gedachtes ontstaan. Vanuit jouw gedachtes en gevoelens ontstaat jouw gedrag, wat leidt tot een bepaald resultaat.

Het is belangrijk om je te focussen op het resultaat. Zorg hierbij dat je gedachtes, gevoelens en gedrag op één lijn zitten en stel jezelf de vraag: wat is ervoor nodig om dit resultaat te

krijgen? Als het goed is, heb je dat in die opleiding geleerd. Getting things done, maar dan op de militaire manier. Speel hier dus voor jezelf een beetje mee: hoe zit je in de wedstrijd en wat is jouw rol in dit geheel? Welk gedrag vertoon je en wat is de invloed daarvan op de groep? Misschien was jouw gedrag prima tijdens de opleiding, maar moet dit nu veranderen.

## **ONZEKERHEDEN**

Wat ik vaak zie, is dat mensen die de opleiding hebben afgerond en militair worden vaak nog grote winsten kunnen boeken. Tijdens de opleiding is je natuurlijk geleerd dat successen gebracht worden door je op een bepaalde manier te gedragen. Veel mensen denken vaak dat het gedrag wat zij tijdens de opleiding hebben vertoond het enige en het beste gedrag is. Dit is natuurlijk niet waar: er zijn ook andere wegen die naar Rome leiden. Dat is alleen maar mooi.

Kijk als je bij een eenheid geplaatst bent naar de mensen in de groep: hoe lopen hier de hazen? Welke rol vervul ik en hoe gaan we met elkaar dat resultaat bereiken? Matcht jouw gedrag bij het resultaat wat je wil bereiken? Stem dit ook af met de groep en spreek dit met elkaar door. Daarom is het juist mooi om veel trainingen te doen en veel dingen uit te voeren met jouw team, want dan zie je pas hoe het in de praktijk te werk gaat. Vervolgens kun je dit nabespreken met elkaar en zie je dingen ineens heel anders.

De voorspelbaarheid die je tijdens de opleidingen had qua planningsproces, komt weer terug tijdens de plaatsing. Er wordt een briefing gegeven, daarna weet je dat je een bepaalde militaire fase gaat uitvoeren. Zo'n briefing heeft een vaste opbouw, zodat je altijd weet wat gaat er gebeuren en wat het doel is.

Laat je niet meteen uit het veld slaan als het een keer anders is dan je gewend bent. Zie het als een leermoment. Het verschil in de briefings zit hem vaak in dat een leidinggevende de orders van bovenaf ontvangt. De order mist vaak veel informatie, waardoor de leidinggevende beslissingen moeten maken op basis van 60% tot 80% van de beschikbare info. Het mooiste voorbeeld wat ik daarvan heb komt uit de tijd waarin ik als jonge luitenant stage mocht lopen bij de operationele eenheden. Er was nog even geen functie voor mij, dus ik werd in de 'boven rol' gezet. Ik was eigenlijk een extra pax. Ik kon meedraaien en was de flexibele schakel.

Op een gegeven moment liep ik mee met een eenheid, dat was het eerste mariniersbataljon. We waren in de planningsfase voor een amfibische landing aan de kust van Noorwegen. De orders waren supermooi, duidelijk, vol zelfvertrouwen met die briefing aangegeven. Op een gegeven moment mocht ik een keer meelopen in het planningsproces. Ik kwam er meteen achter dat dit heel open en transparant was: alle onzekerheden werden blootgelegd. Voor mij was dat dus heel veel onzekerheid, want ja, we hebben wat inlichtingen gekregen, maar eigenlijk weten we bijna niks. Hoe maak je daar in hemelsnaam planning op?

Ik had natuurlijk wel wat meegekregen in de opleiding, maar dat was best wel strak: dit is de vijand, daar zitten ze. Nu was er heel veel onzekerheid. Vanuit deze onzekerheid werd er door de hogere officieren een plan gemaakt: dit is hoe we de missie starten. Hier werden veel mooie vastigheden uitgefilterd over wat je moet doen als je niet weet wat de tegenstander doet en hoe ze verplaatsen.

Wat je wel weet is hoe de omgeving eruitziet, wat de routes zijn, waar de toegangswegen zijn en waar de voertuigen zich naartoe kunnen verplaatsen. Daar zit de sleutel tot succes. Zorg dat je die militaire missie gewoon kunt starten en dat daaruit dus zo'n mooie, vastberaden

briefing komt: dit gaan we doen in deze situatie. Zo gaan we ons voorbereiden, dit nemen we mee. Dit verwachten we tegen te komen...

Dat vond dat echt een heel mooi inzicht, wat echt een contrast was met wat ik in de opleiding had geleerd. Filter de onzekerheid eruit. Weet wat je wel weet en weet wat je niet weet. Filter je aannames en stel open vragen.

Ik wil je in deze aflevering eigenlijk vooral laten beseffen dat je misschien denkt dat je alles weet nadat je de opleiding hebt gehaald. Dat hoeft niet altijd zo te zijn. Blijf leren. Dus: pas je aan en blijf ook aanpassen wat je in de opleiding hebt geleerd. Dat is de basis en vandaaruit vertrek je, om vervolgens gaandeweg jezelf nog verder op te bouwen en de dingen te leren die je nog mist of aanvullend nodig hebt in je werk.

Ik zou zeggen, ga aan de slag met deze tips. Laat in de reacties weten wat jij van deze blog vond. Wil jij meer weten van Defensiefit? Lees en luister dan ook de andere afleveringen van deze Defensiefit Podcast. Voor nu wil ik je heel erg bedanken voor het lezen, tot de volgende aflevering!

[Klik hier om deze aflevering te bekijken op Youtube >>](#)

Gr, Djack

# Hoe word ik Militair

## Door Djack Littel

---

### Aflevering 21

#### **Journey 4 - Aflevering 21: Jouw militaire lichaam na de opleiding**

Journey 4: Van opleiding gehaald naar militair worden

Aflevering 21: Jouw militaire lichaam na de opleiding

In deze aflevering gaan we in op jouw getraindheid van jouw nieuwe militaire lichaam.

#### **Journey 4 - Aflevering 21: Opdracht**

Kies nu je favoriete manier om lesstof eigen te maken:

**Video:**

<https://youtu.be/Lwi8mLNDPyg>

Deel jouw antwoorden op deze 4 vragen:

1. Hoe ga je nu om met je lichaam? Is er balans tussen inspanning en ontspanning?
2. Heb je een eigen trainingsschema wat je volgt? Wat train je specifiek?
3. Waar wil je nog beter in worden? Voor jezelf of voor het team, of voor een keuringseis?
4. Is je lichaam een wapen voor je? En niet een anker? :)!

**Blog:**

<https://defensiefit.nl/werken-bij-defensie/jouw-militaire-lichaam-na-de-opleiding>

## **Samenvatting aflevering 21:**

### **Jouw militaire lichaam na de opleiding**

Welkom! Daar zijn we weer met een nieuwe Defensiefit Podcast aflevering. Dit keer gaan we in op: 'rammen met die kast!'. Hoe is het met jouw militaire lichaam na de opleiding? Veel mensen vergeten vaak dat jouw lichaam tijdens de opleiding flink wordt gestretcht in je mentale en fysieke mogelijkheden: je doet dingen die je misschien nooit voor ogen had.

Ik zeg altijd: je hoeft geen militair te zijn om er één te worden, omdat je tijdens zo'n opleiding een transformatie doormaakt. De opleiding eindigt vaak met een zware eindoefening. Aan het eind van die oefening kom je binnen en begint het publiek te juichen, want je bent geslaagd. Ik heb best vaak zien gebeuren dat die eindoefening voor veel mensen toch een klein beetje over de top was en dat mensen daar even flink van moesten herstellen. Dat is niet onoverkomelijk.

Blaren of schuurplekken genezen wel weer, maar het kan ook zo zijn dat je tijdens die eindproef een onplezierige blessure hebt opgelopen waar je echt van moet herstellen. Hoe ga je daar dan mee om en hoe herstel je zo snel mogelijk?

Hoe train je met een doel?

Daar ga ik het in deze aflevering over hebben!

### **ZORG DAT JE INZETBAAR WORDT OF BLIJFT**

Stel dat je tijdens de eindproef wat blijvende schade hebt opgelopen, wat natuurlijk niet de bedoeling is, maar ja, het kan gebeuren, en bij de nieuwe eenheid geplaatst wordt, en dan niet direct aan alles kunt meedoen. Dat is natuurlijk super zuur en zeker niet de bedoeling. Je moet op dat moment even schakelen en de focus verschuiven naar zorgen dat je weer 100% inzetbaar wordt.

Hoe graag je ook wil meedoen, blijf wel verstandig. Als je de blessure verergert, kan het zo zijn dat je op een gegeven moment gewoon uitgeschakeld bent en nog langer moet revalideren. Het is de bedoeling dat je alles geeft om de opleiding af te ronden, maar besef wel dat je daarna een periode van herstel moet inlassen, zodat je weer 100% inzetbaar bent.

Toen ik klaar was met de Mountain Leader opleiding en terugkwam als pelotonscommandant was ik topfit, maar had best wel last van mijn rechterknie. Dat was een beetje slijtage van het lopen met een zware rugzak. Ik wilde zó graag meedoen met die eenheid, misschien ook wel om te laten zien hoe fit ik was en wat ik allemaal had geleerd, maar ik besepte wel goed dat ik moest doseren.

Je hoeft niet iedere dag een PR (persoonlijk record) neer te zetten, het gaat erom dat je gewoon blijft trainen. Je moet jezelf onderhouden zodat je weer inzetbaar wordt. Ik gaf dit ook direct bij mijn eenheid aan en daar was ook veel begrip voor. Je hebt natuurlijk ook net die extreme opleiding afgerond.

Een contrast met dit verhaal is dat mensen zonder blessures, volledig belastbaar en super fit bij hun eenheid beginnen. Ze willen tijdens de ingeplande sportactiviteiten laten zien wat ze waard zijn. Het verschil is dat je niet elke dag op standje maximaal jouw PR's moet verbeteren. Ten eerste zijn de mensen die bij de eenheid zitten al gepokt en gemazeld.

Sommige kaderleden zitten bijvoorbeeld al vijf tot tien jaar in dienst, veel langer dan jij. Zij zitten er niet om elke dag hun PR's te verbeteren. Het gaat erom dat je gezamenlijk traint en aan het vertrouwen bouwt dat je op elkaar kunt vertrouwen. Leer elkaar kennen: wie is fysiek tot wat in staat? Hoe presteren wij als groep wanneer wij onder druk gezet worden? Wie worden dan de zwakste schakels? Dit heeft niks met fouten te maken, maar zorgt ervoor dat je weet waar ieders kwaliteiten liggen. Dat is heel interessant.

## **TRAIN MET EEN DOEL**

Toen ik wat verder in mijn carrière kwam, kwamen er jonge gasten vers uit de opleiding bij de eenheid. Het standaard rondje hardlopen was bijvoorbeeld maandagochtend, de opstart van de week, hartslag hoog, 10 km hardlopen. Die jonge gasten begonnen meteen met keihard hardlopen. Dat hou je natuurlijk geen weken vol. Iedereen zag dat het geen trainingswaarde opleverde en dat we dit anders in moesten richten. Veel mensen vinden het gewoon lekker om dat weekend eruit te lopen.

Hoe kunnen we daar beter mee omgaan? Nou, we kunnen bijvoorbeeld een keertje met een hartslagband lopen of juist op een atletiekbaan een bepaalde techniek training doen, maar we gaan niet iedere maandagochtend 10 km "dom" hardlopen, omdat je daar op den duur gewoon problemen mee kunt krijgen. Als je een trainingsschema hebt wat daarop aansluit zodat je iedere week sneller wordt, dan ben je mooi bezig. Maar als je gewoon standje max gaat hardlopen, moet je echt gaan nadenken over hoe je dit kunt aanpassen.

Een ander voorbeeld was de militaire zelfverdediging, die we standaard met de groep deden. Daar kregen we een nieuweling bij. Die was natuurlijk alleen maar getraind om continu maximaal te leveren.

Bij zo'n zelfverdediging les kwam hij binnen met het idee: ik wil gewoon iedereen doodslaan om te laten zien hoe sterk ik ben.

Onze taak was dus om hem te leren dat het gaat om rustig trainen en leren zien wat de tegenstander doet. Niet blind alleen maar iedereen willen doodslaan, want dat is niet de bedoeling, hè?

Natuurlijk is dit even gechargeerd, maar ik zag wel dat mensen met zo'n mindset in een bepaalde flow terecht komen en dan in zo'n zelfverdediging training helemaal hyped zo'n gevecht instappen en gewoon iedereen neer willen slaan. Dan is het mooi als je mentaal kunt schakelen naar wat de omgeving vraagt en inziet dat de omgeving jou nodig heeft.

Als je die nuance kunt maken, is dat heel krachtig, want dat zorgt ervoor dat je mentaal kunt schakelen en dat je kijkt: oké ik kom hier binnen met mijn gedrag en overal waar ik kom, ben ik altijd dezelfde persoon maar ik kan wel schakelen in mijn gedrag wat mijn omgeving nodig heeft.

## **ACTIE, REACTIE**

Toen ik militair was geworden, werd ik als pelotonscommandant op Curaçao geplaatst, daar was bijvoorbeeld een training in 'crowd and riot control'. Dat was het beteugelen van 'woelingen', zoals we dat noemen. Je moet in feite een menigte kunnen beheersen. Ergens

kan een punt ontstaan waarop die menigte agressiever wordt tegen de militaire macht, waarbij jij er bent om die menigte in toom te houden.

Er is een escalatie, het dreigingsniveau neemt toe. Hoe ga jij hierop reageren? Het is de bedoeling dat je daar gelaagd doorheen kan gaan en daar gevoel bij krijgt, zodat je ziet wat er gebeurt en wat voor effect jouw gedrag heeft. Ga je gelijk die wapenstok trekken? Dat ziet er vrij agressief uit, dus de tegenstander kan denken: jullie staan met stokken, wij gaan ook stokken zoeken zodat we met gelijke wapens staan.

Misschien is er nog een rustige fase waarin je die wapenstok op de gordel houdt en alleen met een schild staat. Dan is de sfeer natuurlijk heel anders. Jouw gedrag heeft dus heel veel invloed op die menigte: men voelt wat jouw intentie is. Voor mij was het altijd heel belangrijk om daar een goed gevoel bij te hebben en overzicht te houden: wanneer moeten we opschalen?

Dat helpt om de rust te bewaren en te voorkomen dat er nog meer escalatie komt, waardoor je misschien de groep uit elkaar moet drijven. Weet hierbij ook hoe jouw buddy's in de wedstrijd staan en waar zij sterk of zwak in zijn. Sommige jongens lieten zich bijvoorbeeld erg snel uit de tent lokken, waardoor, door hun gedrag, de situatie ineens ontvlamde. Als je daar besef en zicht op hebt, dan is dat veel waard en kun je mogelijk problemen vooraf voorkomen.

Leer dat het niet altijd draait om maximaal alles geven, maar zorg dat je jezelf onder controle hebt en weet wat je moet doen in iedere omstandigheid. Wat ik daar zelf altijd aan toevoegde, was de vraag: was dit ontspanning en inspanning? Dat moet ook hand in hand gaan.

Na de opleiding wil men meteen standje maximaal, huppakee, rammen met die kast en gaan met die banaan, alles voor de inspanning, maar er wordt in opleidingen vaak niet goed aangeleerd om na een training ook goed voor ontspanning te zorgen.

In het buitenland, zeker in Noorwegen, was ontspanning na inspanning heel belangrijk. We gingen dan 's avonds even in de sauna uitzweten om het lichaam te ontspannen. Zorg dus dat je daar bewust mee omgaat en dat het niet alleen maar een opbouw van spanning is. Op die manier heb je een mooie tendens en een methode om dat gespannen lichaam te ontspannen.

Misschien kun je je sport zelfs ook als ontspanning gaan gebruiken, ik noem dat:

ontspanning door inspanning

Je bent bijvoorbeeld hartstikke druk met een briefing en de voorbereiding van een order uitgifte, en je gaat tussendoor even lekker een uurtje hardlopen. Je gebruikt dan die inspanning als ontspanning.

## **JOUW MILITAIRE LICHAAM**

Hoe wil je dat jouw militaire lichaam getraind is na de opleiding? Soms kwam ik mensen tegen die na de opleiding nog steeds niet wisten hoe zij hun lichaam moeten trainen. Ik vond dat eigenlijk best wel sip: ze zitten in de opleiding en moeten voortdurend dingen doen die

opgelegd worden door de instructeurs. Uiteindelijk hebben ze nooit echt goed geleerd hoe ze hun eigen lichaam moeten trainen.

Hoe die spieren, pezen, gewrichten en het zenuwstelsel werkt en hoe je optimaal kunt presteren. Iedereen moest voldoen aan dezelfde eisen en met de maximale intensiteit trainen. Je bent overgeleverd aan de training, je kunt daarbinnen geen eigen accenten aan toevoegen. Als je dan zelf tijd hebt om je eigen training in te vullen, dan kun je je eigen accenten weer eens in je training leggen en dat kan dan heel bevredigend zijn.

Op een gegeven moment startte ik aan de parachutisten opleiding binnen de Special Forces. Daarin moest je jouw lichaam hol trekken om zo min mogelijk weerstand in de lucht te creëren als je tijdens een vrije-val-sprong naar beneden valt in je 'val kolom'. Waar ik eigenlijk jarenlang met de zware rugzak naar voren gebogen stond, moest ik nu uit het vliegtuig springen en mijn lichaam helemaal hol trekken: precies de andere kant op dus, lol!

Ik stretchte na het hardlopen mijn hamstrings geregeld en deed fysio oefeningen voor mijn knieën, om inzetbaar te blijven. Daarnaast deed ik stretchoefeningen voor mijn rug en schouders, maar ik deed ook graag heel veel push ups en pull ups. Daar maak je die voorkant van je lichaam ontzettend kort mee. Doordat ik mij heel bewust was van geworden van de werking van mijn lichaam en dat je gaandeweg kortere spieren kon krijgen, begon ik mijn korte spieren flink te stretchen zodat ik weer een goede full range of motion kreeg.

Ik kon tijdens die parachutisten opleiding daardoor uiteindelijk heel goed hol trekken, sterker nog: uiteindelijk was ik zo lenig dat ik van mijn sprong-team het hardst vanuit dat vliegtuig omlaag viel. Hoe holler je jezelf kan trekken, hoe minder weerstand je in de lucht hebt, dus ik viel als een baksteen naar beneden.

In het begin was echt hilarisch, maar ik kreeg ook feedback: je bent ontzettend lenig, wat heel goed is, maar let op dat je niet te hard valt als je met je team springt, omdat je dan een te grote onderlinge afstand creëert. Voor mij was dit een schakelpunt: wat is mijn positie ten opzichte van de rest?

Ik kan heel hard uit de lucht vallen, maar het gaat erom dat je als groep bij elkaar blijft, dus ik moet voortaan bewust minder hol trekken. Op deze manier kun je de opdracht gezamenlijk netjes uitvoeren, dus dat was een heel mooi inzicht met voor- en nadelen van trainen. Er zijn trainingen waar je goed in bent, maar kijk af en toe eens met een knipoog naar wat de eventuele tegenbewegingen zijn.

Ik zeg ook wel eens:

blijf wendbaar, blijf weerbaar.

Blijf wendbaar met je lichaam qua inzetbaarheid, zodat je alles kunt inzetten zoals het hoort en blijf weerbaar in de zin van: behoudt die incassering van de fysieke activiteiten.

Tot slot een laatste anekdote om deze aflevering mee af te sluiten. Op een gegeven moment werkte ik als tactisch docent in Breda bij de afdeling Militaire Wetenschappen. Daar gaf ik les in het trainen van het militaire planningsproces. Ik ging op een afdeling werken waar alle krijgsmachtdelen vertegenwoordigd waren: Marine, Landmacht, , Luchtmacht, Marechaussee en burgermedewerkers.



Ik gaf les, creëerde de lesstof en gaf instructies, maar daarnaast wilde ik nog steeds dat militaire lichaam blijven onderhouden. Overdag had ik in principe geen tijd voor andere dingen, dus iedere ochtend trainde ik voordat ik aan het werk ging met mijn bureauwerk. Ik dook om 6 uur de sportschool in en deed dan mijn training, en dan zat ik een uur later ruim op tijd gewassen, geknipt en geschoren achter mijn bureau. De grap was dat ze daar op die kazerne allemaal zalen hadden vernoemd naar generaals en betekeniswaardige militairen.

Er was een sportzaal midden op de kazerne in het midden van de parkeerplaats, waar ik iedere ochtend trainde. Elke dag zagen mijn collega's mij uit dat zaaltje komen, fris en fruitig, vers getraind, gewassen, geknipt en geschoren. Dat zaaltje kreeg intern bij ons de naam: 'de Djack Littel zaal'. Haha. Dat vond ik natuurlijk fantastisch en een leuke blijk van waardering.

Dus, blijf doen wat je moet doen, ga niet maximaal elke dag dom rammen, maar denk na en zorg goed voor je lichaam. Hoe wil je dat jouw lichaam jou dient en ondersteunt in je werk.

Vond je deze aflevering leuk of interessant? Vergeet dan niet te reageren in de comments onder dit blog of onder de Youtube video. Wil je meer weten over Defensiefit? Lees dan ook de andere blogs! Ik wil je bedanken voor het lezen, en alvast tot de volgende blog!

[Klik hier om deze aflevering te bekijken op Youtube >>](#)

Gr, Djack

# Hoe word ik Militair

## Door Djack Littel

---

### Aflevering 22

#### **Journey 4 - Aflevering 22: Jouw militaire mindset na de opleiding**

Journey 4: Van opleiding gehaald naar militair worden

Aflevering 22: Jouw militaire mindset na de opleiding

In deze aflevering gaan we in op jouw getraindheid van jouw nieuw ontwikkelde militaire mindset.

#### **Journey 4 - Aflevering 22: Opdracht**

Kies nu je favoriete manier om lesstof eigen te maken:

**Video:**

<https://youtu.be/LBuxjDaP4iU>

Deel jouw antwoorden op deze 4 vragen:

1. Welke mindsetof one-liners zeg je vaak tegen jezelf? Heb je een favoriete uitspraak?
2. Wat zeg je tegen jezelf als het mis gaat, of niet gaat zoals je graag wilt? Lukt het om positieve mindsets te gebruiken om jezelf zo snel mogelijk terug op de rit te krijgen naar succes, en niet te blijven hangen in het verleden?
3. Heb je al eens humor moeten gebruiken om bepaalde ellende te laten verdwijnen? Werkte altijd bij mij! Als alles mis gaat: "Geweldig dit... Kan niet beter... Lol (inclusief wrang lachje als een boer met kiespijn)". En dan loslaten en doorgaan met de oplossing.
4. Ontvang je nog weleens feedback? Vraag er anders eens naar bij je buddies, 'in het kader van persoonlijke ontwikkeling'. Wat kan beter, of waar kun je je eigen gedrag of reacties nog verbeteren? En onthoud: 'achter ieder geintje zit een seintje', als je buddies in eerste instantie de draak steken met jouw 'persoonlijke ontwikkeling' vraagstuk. Veel plezier!

**Blog:**

<https://defensiefit.nl/werken-bij-defensie/jouw-militaire-mindset-na-de-militaire-opleiding>

## **Samenvatting aflevering 22:**

### **Jouw militaire mindset na de opleiding**

Welkom bij weer een nieuwe aflevering! We bevinden ons op dit moment in journey 4, het moment waarop je militair bent geworden. In deze aflevering gaan we specifiek in op jouw mindsets. Welke mindsets zijn nuttig in deze fase?

Ik noem mindsets altijd 'een set van mindsets', daarmee bedoel ik dat je mindset een vastgezette gedachte is. Je bent militair, dat is één mindset waarin je alles koppelt wat bij 'militair zijn' hoort, bijvoorbeeld: ik heb een opgeruimd karakter en ben gedisciplineerd. Ik sta 's ochtends op, trek ik de kleding aan die van tevoren heb klaargelegd en eet mijn vaste ontbijt. Vervolgens ben ik op een vast tijdstip helemaal klaar voor de dag.

Dit zijn allemaal mindsets die je helpen om je werk goed te doen. Daarnaast is er ook nog een transitie van mindsets uit jouw opleiding naar mindsets als militair. Hoe ziet deze transitie eruit? Dat ga ik in deze aflevering uitgebreid met je bespreken!

### **YOU'RE NEVER TOO SPECIAL FOR THE BASICS**

Ik begin met een mooie onliner:

you're never too special for the basics.

Ik vind deze uitspraak altijd zo markant. Dat is ook een mindset waarvan ik zeg: die gaat je helpen, dit is mooi om vast te houden. Je hebt een fundament en hier wil je altijd aan blijven bouwen. Je wilt niet dat jouw fundament een steen is, die wegzakt in drijfzand, waardoor je er na verloop van tijd niet meer op kunt staan. Wat je eigenlijk wilt, is dat jouw fundament in een moerassige omgeving (zo vergelijk ik het altijd), echt een basis is waarop je kunt terugvallen en op door kunt blijven stappen. Blijf die basis respecteren.

In mijn tijd als Mountain Leader was iedere instructie een race van perfectie: je les moest zo perfect en duidelijk mogelijk zijn. De combinatie van jouw woorden met jouw acties moet een perfect plaatje voor de toehoorder vormen, waarbij je de boodschap zo helder en transparant als mogelijk overbrengt.

Dat is natuurlijk ook een mindset: ik doe dat op deze manier en streef hierbij naar perfectie, zodat mijn les perfect is. Hierbij denk je na over hoe dit er dan uit ziet en op welke manier je de les gaat inrichten. Dat zijn ook mindsets om aan te werken.

Ik zeg ook altijd:

kom vanuit kracht en niet vanuit dwang.

Soms moet je iets doen wat je misschien niet leuk vindt. Als iemand iets voortdurend aan jou moet opleggen, zit er waarschijnlijk iets in je gedrag wat jij nog niet eigen hebt gemaakt. Heel

extreem gezegd: misschien "haat" je de dingen die daar plaatsvinden en heb je er een aversie voor ontwikkeld.

Als je dat kunt overwinnen en voor jezelf leuk kunt maken, wordt het acceptabel. Je kunt ook denken: hoe ga ik ervoor zorgen dat ik er meer van ga houden? Zo spiegel ik dat altijd: ik vind dit niet leuk, dit kost mij veel energie. Wat is ervoor nodig zodat ik dit wel leuk ga vinden? Hoe doen mensen dit, die dit ontzettend leuk vinden. Op deze twee manieren kun je met je mindset spelen.

Vroeger zat ik in een eenheid en na afloop van iedere training moesten we onze spullen inleveren. Ik vond dit superirritant, omdat je dan net je vest aanhad en hij precies zat zoals je wilde, maar hem dan weer helemaal uit elkaar moest halen. Ik was hier niet blij mee, maar dacht: dit hoort erbij en door hem steeds in en uit elkaar te halen, word ik er steeds beter in! Dus: hoe maak je het leuk voor jezelf?

Op een gegeven moment had ik wat fotootjes gemaakt van het vest. Ik had een lijstje gemaakt met korte stappen van hoe ik het vest moest inrichten en in elkaar moest zetten. Als ik aan het begin van de training mijn spullen bij het magazijn moest ophalen, pakte ik dat lijstje erbij. Ik volgde dan gewoon dat lijstje, waardoor het niet meer moeilijk, maar zelfs makkelijk was.

Waar ik in het begin soms 1,5 uur zat te worstelen met dat vest, zette ik hem nu met plezier binnen 20 minuten in elkaar. Het was geen vervelende activiteit meer, ik had het leuk gemaakt voor mezelf.

### **GEDEELDE SMART IS HALVE SMART**

Details matter, maar niet alles is even belangrijk. In de opleiding leer je om op details te letten. Later, als je bij een eenheid zit, is het mogelijk dat dingen veranderen. Het is dan belangrijk om een nieuwe mindset te creëren: ik deed iets altijd op een bepaalde manier, maar misschien is er ook een andere manier? Het gaat erom dat je stappen kunt maken.

Daar zijn de details voor: om te bepalen wat je moet doen om van A naar B te komen. Misschien kun je een bepaalde stap overslaan en hoef je het niet meer op de opleidingsmanier te doen, maar ga je bijvoorbeeld van A naar C en sla je stap B helemaal over. Kijk dus goed naar de details van het werk wat je doet: wat doet ertoe? Wat is essentieel in de handelingen die je verricht? Waarom doen we de dingen die we doen? Details zijn belangrijk, maar niet alles is even belangrijk. Kijk vooral naar het resultaat. Ontgroeit het opleidingsniveau en maak je de stof eigen.

Humor zal je altijd redden.

In iedere opleiding en militair werk wat ik gedaan heb, zat altijd een stukje humor. In de opleiding gebeurden er vaak dingen waarvan iemand zei: wat een ellende, laat het ophouden. Gedeelde smart is halve smart. Soms zit het gewoon tegen en is het niet makkelijk, maar omdat je er samen om moet lachen, leer je relativeren, waardoor je het ongemak als het ware weg kunt lachen. Hoe ernstig dingen ook zijn, het zal altijd passeren. Dat is een hele belangrijke mindset om mee te nemen: koppel dingen aan humor.

Alle pijn zal op een gegeven moment opgelost zijn en achteraf kun je er eigenlijk altijd wel om lachen. Voor mij was het een schakeling: ik laat dit mij niet zó diep raken dat ik er depressief of somber van wordt waardoor ik niet weet hoe ik eruit moet komen. Ik geloof erin dat er altijd wel een oplossing is. Alle pijn is tijdelijk, dus als je dat overwint, kom je er altijd sterker uit. Je hebt de situatie overwonnen en of het nu succesvol was of niet, je kunt er altijd een les uithalen.

## **ROEST NIET VAST IN JE GEWOONTES**

Er waren ook collega's die een specifieke gebeurtenis hadden meegemaakt. Doordat zij dit hadden meegemaakt, zeiden ze: ik heb nu voor mezelf het ultieme gedaan en niemand kan mij nu vertellen dat het anders moet. Nou, dan zit je eigenlijk een beetje vast in je mindset... Je denkt misschien dat je alles gezien hebt, maar er zijn natuurlijk altijd collega's die op dat vlak nog veel meer hebben gezien of gedaan. Het is dan een kwestie van verdiepen om nog wat meer diepgang te vinden.

Stel jezelf open voor feedback.

Zo'n 'niemand maakt mij iets wijs' mindset stagneert de boel. Eerlijk is eerlijk: op een gegeven moment dacht ik ook dat niemand mij meer iets wijs kon maken. Ik heb zoveel opleidingen gedaan, ik weet hier nu alles van, maar hier komt hij weer: nu begint het pas! Als je zelf iets hebt geleerd en hier vervolgens les in gaat geven, word je er zelf ook veel wijzer van. Als je vervolgens ook nog je eigen voorbeelden toevoegt aan je verhaal en uitleg, dan maakt dit jouw verhaal alleen maar sterker en dit is ook weer verankering van de kennis die je hebt.

Als je daarna van instructeur naar supervisor gaat, begint dit leerproces weer opnieuw. Als je meerdere verhalen hoort over bijvoorbeeld een bepaalde militaire drill, helpt dit je enorm in je mogelijkheden. Blijf open staan voor nieuwe inzichten en besef dat er, ook als je op hoog niveau zit, altijd meer kennis te halen is. Juist als je zegt: niemand maakt meer iets wijs, heb je altijd wel mensen die vanuit een ander perspectief vragen stellen waar je nog niet over nagedacht hebt.

Als mensen jarenlang hetzelfde werk hebben gedaan, kunnen zij nog weleens vastgeroest zitten in hun gedrag. De enige constante is dat alles voortdurend in verandering is. Het is niet zo dat iets wat vastgesteld is, voor altijd zo blijft. Zeker in militaire dienst is dit een eeuwige paradox. Je wilt iets op routinematige wijze inrichten zodat iedereen hetzelfde gedrag vertoont, maar je moet ook meebewegen met ontwikkelingen, dus er zal altijd een vorm van aanpassing zijn. Er valt altijd wel iets nieuws te leren.

Een leuk voorbeeld komt uit mijn tijd als pelotonscommandant op Curaçao: In mijn ogen misten we in deze eenheid een aantal mogelijkheden. We konden bepaalde pelotonstrainingen niet doen, omdat de trainingsfaciliteiten hier niet voor waren: daarvoor moesten we naar een ander eiland reizen, en dat was niet altijd mogelijk.

Ik was dus echt op zoek naar wat wel kon. Er was één moment waarin een aantal dingen aan banden waren gelegd: qua logistiek waren alle voertuigen in onderhoud en we konden niet van het militaire transport gebruik maken. We besloten om naar de schietbaan te speed

marsen, om daar vervolgens onze shooting skills te verbeteren. Ik dacht: ik kan redelijk goed schieten, maar hoe krijgen we die schiet vaardigheden naar het volgende niveau?!

Eenmaal aangekomen op de schietbaan had ik gevraagd of een aantal kaderleden die vroeger de sniper en scherpschutter opleiding hadden gedaan, en zelfs bij de bijzondere bijstandseenheid hadden gediend, ons specifieke schietles wilden geven. Zij waren zeer gekwalificeerde tactische schutters en konden ons veel leren. Met onze hele eenheid hebben we echt enorm veel van ze geleerd in korte tijd.

Op een gegeven moment besloten we zelfs om de schiettrainingen één keer per week in stand te houden. Gaandeweg merkte ik dat ik in mijn eigen vaardigheden een steeds betere schutter werd. Ik had eigenlijk de mindset dat ik nooit scherpschutter kon worden, omdat ik vroeger slechte ogen had (als tiener had ik mijn ogen laten laseren, zodat ik geen bril meer nodig had). Maar nu, hoe meer trainingen ik volgde, hoe beter mijn mindset werd: ik kan het wel! Ik kan goed schieten, en mijn ogen zijn geen restrictie meer! Misschien zou ik zelfs wel scherpschutter kunnen worden?

Ik beeldde mij in wat ik moest kunnen om scherpschutter te worden. Zou dit beginnen met liggend, knielend of staand schieten? Daar was een bepaalde eis voor. Je had dan 20 schoten en moest in totaal 200 punten halen, dat was dus max. 10 punten per schot, 20 schoten, 200 punten als je alles in de roos had geschoten.

Liggend en knielend kon ik al goed schieten, en toen kwam de potentie naar boven: als ik staand ook voldoende punten scoor kan ik de scherpschuttersnorm halen! Ineens lag dit binnen handbereik! Heel interessant hoe die mindset ineens kan veranderen. Soms heb je een duwtje in de rug nodig. Door te oefenen zie je dat nieuwe kansen zich voordoen.

Waar ik eerst dacht nooit scherpschutter te kunnen worden, haalde ik na wekenlang oefenen 'ineens' de ingangseis voor scherpschutter! Dat was waanzinnig! Om daadwerkelijk scherpschutter te worden, moest je op een officiële test dag laten zien wat je kunt om je brevet te halen en in aanmerking te komen voor de opleiding. Voor mij kwam toen helaas het lot om de hoek kijken en werd onze lokale schietbaan afgekeurd, waardoor we uiteindelijk die schiettraining voor de brevettering tot scherpschutter niet konden doen... Later heb ik nog wel wat mooie snipertrainingen mogen geven en doen, dus dat is wel ingehaald, maar in dit geval ging het mij om het verhaal van het aanpassen van je mindset! Blijf jezelf aanpassen, en blijf je mindsets verbeteren!

Neem deze tips vooral mee! Ik hoop dat je weer van deze aflevering genoten hebt en hier nieuwe tips en tricks uit hebt kunnen halen. Ik wil je bedanken voor het lezen en tot de volgende blog!

[Klik hier om deze aflevering te bekijken op Youtube >>](#)

Gr, Djack

# Hoe word ik Militair

## Door Djack Littel

---

### Aflevering 23

#### **Journey 4 - Aflevering 23: Jij en jouw militaire loopbaan na de opleiding**

Journey 4: Van opleiding gehaald naar militair worden.

Aflevering 23: Jij en jouw militaire loopbaan na de opleiding.

In deze aflevering gaan we in op jouw militaire loopbaan na de opleiding.

#### **Journey 4 - Aflevering 23: Opdracht**

Kies nu je favoriete manier om lesstof eigen te maken:

##### **Video:**

<https://youtu.be/N28idAoqnmw>

Deel jouw antwoorden op deze 4 vragen:

1. Heb je al een loopbaangesprek gehad, of gesolliciteerd op vervolg functies?
2. Waar wil je op termijn naartoe qua plaatsing, of functie, of werkgebied? Kun je een loopbaanplanning voor jezelf maken van ongeveer 2 a 3 functies vooruit qua wat je wil?
3. Welke cursus of opleiding is vereist of wenselijk voor je vervolg functie? Kun je die al volgen op je huidige functie, of moet je wachten om die opleiding te kunnen volgen als je op je nieuwe functie zit?
4. Welke cursussen of opleidingen heb je al gevolgd na je eerste militaire opleiding? Laat het weten in de ledenomgeving! Ik deed elk jaar 1 cursus en 1 opleiding, waarbij ik buiten werktijd en in het weekend vaak de gevraagde opdrachten maakte. Na 20 jaar dienst had ik een enorme hoeveelheid aan cursussen en opleidingen gevolgd, waar ik ontzettend veel profijt van had, zowel in dienst als ook na dienst :). #haastjewanneerjetijdhebt #danhebjetijdwanneerjehaasthebt #vooruitkijken #zelfontwikkeling #altijdgoed

##### **Blog:**

<https://defensiefit.nl/werken-bij-defensie/jouw-militaire-loopbaan-na-de-opleiding>

## **Samenvatting Aflevering 23:**

### **Jij en jouw militaire loopbaan na de opleiding**

Van harte welkom bij een nieuwe aflevering van de Defensiefit. We zijn aangekomen bij aflevering 23. In deze aflevering gaan we het hebben over jouw militaire loopbaan. We zitten in journey nummer 4, waarin je militair bent. Hoe is het om militair te zijn?

In het begin ben je hier natuurlijk helemaal niet bekend mee. Hoe dit hele proces precies in elkaar zit en hoe jouw loopbaan eruitziet, vertel ik je in deze nieuwe aflevering!

### **HET SOLLICITEREN KAN BEGINNEN**

Je zat op de middelbare school, vervolgens ben je gekeurd, heb je de opleiding gehaald en nu sta je daar als medewerker van [Defensie](#)...

Nu is het echt begonnen!

Je wordt bij een eenheid geplaatst waar je voor een aantal jaar een bepaalde functie gaat vervullen. Je wordt bijvoorbeeld voor drie jaar geplaatst en na twee jaar kom je beschikbaar voor vervolgfuncties: zo heet dat als je twee jaar op een functie hebt gezeten. Vanaf dat moment kun je in de militaire vacaturebank op zoek gaan naar interne functies waar je interesse in hebt, na het vervullen van je huidige functie.

Vervolgens begint een sollicitatieproces en word je aangeboden bij het Lijnmanagement, dus de mensen die daar al werken: de chefs, managers, leiders en commandanten. Tijdens het gesprek word je beoordeeld door een eerste en tweede beoordelaar. Tot slot hoor je of je uitgekozen bent om daar de functie te komen vervullen. Ik vond dit proces altijd best uitdagend. Je vervult een bepaalde functie met groot plezier, maar je weet dat er op een gegeven moment ook een einde aan komt.

Bij Defensie is niemand onmisbaar: als de ene uitvalt, stapt een ander in met dezelfde skills en kennis.

Wat je vaak ziet bij mensen die bijvoorbeeld al 10 jaar een bepaalde functie vervullen, is dat anderen niet de gelegenheid krijgen om ook die vaardigheden op te doen. Je bent dan best wel kwetsbaar als organisatie, omdat er zoveel geborgen kennis in één persoon zit. Daarom wordt er elke twee á drie jaar van functie gewisseld.

Tegenwoordig is het wel al mogelijk om 4 of 5 jaar geplaatst te worden op 1 functie. Die wens kwam vanuit het personeel: "kan ik niet nog een jaartje langer op deze functie blijven zitten, want ik heb het zo naar mijn zin..." Er wordt dan vanuit organisatiebelang, zoals dat zo mooi heet, een afweging gemaakt of daar tijd en ruimte voor is, of dat jij ergens anders nodig bent. Dat is een beetje het speelveld waar je aan moet denken.

Je bent na de opleiding ergens geplaatst, bent lekker bezig en leert iedereen een beetje kennen. Gaandeweg zul je zien dat er wat buddy's ontbreken: die persoon wordt extern geplaatst voor een opleiding. Je moet dus het werk van de eenheid moeten doen met minder mensen. Nou, welkom in de militaire wereld. Dat is altijd al zo geweest.

Daarmee leer je ook wat voor rollen en functies er binnen een eenheid zijn. Je werkt op een bepaalde manier samen en als er mensen met een bepaalde functie ontbreken, hoe vul je dit



gat dan op? Misschien moeten jullie even een tandje bij zetten om die functie met zijn allen te vervullen?

Als je in Nederland met je eenheid aan het trainen bent of op uitzending gaat, worden alle functies natuurlijk netjes opgevuld. Zo kan iedereen precies doen waar hij of zij voor aangenomen is. Ik vond het heel mooi om tussen die twee werelden te bewegen, zodat je daarmee bekend bent en je jezelf er ook niet aan gaat ergeren.

Dat is ook een beetje het overwinnen van obstakels en ongemak, waardoor jij misschien wel in de gelegenheid komt om een extra cursus te volgen. Dan is het meer een verbreding van jezelf: zo heb ik er ook altijd naar gekeken. Dus, weet dat dit kan voorkomen. Het is wat het is, je kunt je er niet tegen verzetten.

## **NO PLAN SURVIVES FIRST CONTACT**

Als ik ergens geplaatst werd, keek ik zelf ook geregeld naar wat voor cursus of opleiding ik nog moest volgen om dit werk optimaal te kunnen doen. Er was altijd wel een noodzakelijke cursus die je gevolgd moest hebben. In dat geval was het de vraag: lukt het om tijdens mijn huidige functie de opleiding voor mijn vervolg functie te volgen? Dat gaat ten koste van je huidige functie en soms kan jouw chef dat niet fijn vinden of komt het niet uit vanwege een training of uitzending.

Misschien zou je eerst op die nieuwe functie geplaatst worden en word je 'bodem geschikt' geplaatst omdat je nog een aanvullende opleiding moet volgen. Misschien zegt de afdeling waar je geplaatst wordt: kom maar deze kant op, we plaatsen je in een bepaalde functie waarin je eerst die noodzakelijke opleiding gaat volgen. Daarna kom je terug, ben je volledig opgeleid en kun je meteen aan de slag. Ik vond dat altijd een prima oplossing.

Zeker met briefings en orders, daar had je allerlei formats voor. Je hebt icoontjes, figuurtjes en tactische symbolen en hebt net geleerd hoe je zo'n briefing moet inrichten. Met PowerPoint kon je dan bijvoorbeeld jouw instructie uitbeelden. Dan was het klik, klik, klik met de muis en flits, flits, door het scherm met allerlei bewegingen, poppetjes en vuur... Alles kon gebeuren, dat was het handige van PowerPoint. Je kon er echt iets moois van maken, waardoor de briefing ook visueel werd: dit zijn de fasen van de missie, dit is het voorstadium, hier stond dan bijvoorbeeld een kaart met precieze locaties voor de eenheden.

Ik genoot er altijd enorm van om zo'n briefing te geven, die vervolgens uit te voeren en te kijken of alles volgens plan is gegaan. En zo niet, wat hebben we niet zien aankomen? Een mooie oneliner: no plan survives first contact, dus hoe ga je ermee om als dingen anders gaan dan gepland?

Hierbij had je een aantal courses of action voor; ook wel COA's genoemd. Dit zijn alternatieve back-up's voor als dingen anders gaan dan gepland. Als je net zo'n opleiding gedaan hebt en op een functie komt waarbij je vooral dit werk moet doen, kon je direct aan de slag met de laatste technieken en toepassingen.

Op deze manier keek ik ook naar mijn loopbaan: ik zit nu op deze functie, en als ik deze twee functies vooruit plan, waar zou ik dan ongeveer willen staan? Welke richting wil ik opgaan en past deze richting in mijn loopbaan? Mijn eerste pelotonscommandant functies waren bij een Infanterie Compagnie. Dan heb je dus een loopbaan waarbij je qua rang ook verschillende functies vervult.

Als luitenant ging je dan met een peloton aan de slag en als kapitein kon je dan een OCC (Opvolgend Compagnies Commandant) zijn om zo'n eenheid van drie pelotons te ondersteunen en in gang te houden. Vervolgens kon je nog doorgroeien naar een hogere rang. Dan ben je grootmajoor en stuur je een hele eenheid tactisch aan. Dat was zo'n loopbaan pad van de Infanterie.

In deze loopbaan kon je dan kijken naar waar je in door wilde groeien. Wat voor werk past hierbij? Wat voor ervaring heb je nodig om de meest geschikte kandidaat te zijn? Op deze manier maakte ik voor mezelf een loopbaanplanning. Ik dacht bijvoorbeeld: als ik dit jaar geplaatst ben voor deze functie, wat voor opleiding of cursus kan in dan tussendoor doen? Wanneer vinden die cursussen plaats, en hoe vaak per jaar draait de cursus? Misschien kan ik al een opleiding vooraf aanvragen en een plek reserveren?

Dit moet natuurlijk wel in overeenstemming met je lijnmanager, chef of commandant, want als je het op het laatste moment plant kan het misschien niet meer. Misschien zit de opleiding vol, is er geen tijd of budget meer of komt het niet uit omdat je op missie gaat. Dus: plan voor jezelf jouw loopbaan en kijk met jouw chef ernaar of hier draagvlak voor is.

Dit soort dingen zijn gunstig voor jouw latere militaire loopbaan. Vaak wil de organisatie ook graag dat je voorbereid bent op de functie, dus geven ze je wat extra back-up. Jouw chef kan door hen geïnformeerd worden, waardoor het al een stukje makkelijker wordt.

## **ONDERHOUD JE SKILLS**

Op een gegeven moment kan het zijn dat je lange tijd geleden een cursus of training hebt gedaan. Als je dat een aantal jaren niet hebt bijgehouden, hangt er bijvoorbeeld een 'currency check' aan vast: je moet jouw skills onderhouden en kan ieder jaar even één, twee of 3 weken een opfriscursus doen. Dan word je 'currency' weer op actief gezet.

Dus, onderhoud je skills. Soms kan het zo zijn dat het tijdens jouw huidige functie niet lukt om die currency vol te onderhouden. Je kunt dan de currency check op je huidige functie laten varen, maar bijvoorbeeld inplannen om het in de toekomst weer op te pakken, zodat je daarna weer kunt terugkeren in dat vakgebied, misschien zelfs in een hogere rang. Zorg ervoor dat je minimaal twee loopbaanpaden naast elkaar hebt lopen, zodat je kunt blijven groeien.

Ik zat al een paar jaar in mijn loopbaanpad en had bij de eenheid waar ik wilde dienen eigenlijk alles al gedaan. Ja, dan is het de beurt aan de mensen die na mij in opleiding zijn gegaan om ervaring op te doen. Ik moest echt even iets anders doen. Ik kon bijvoorbeeld nog niet bevorderd worden naar een hogere rang, dus moest horizontaal in een ander loopbaanpad een andere functie vervullen, zodat ik daarna kon opteren voor de naast hogere rang.

In praktijk heb ik daar altijd naartoe gewerkt en heb ik alle functies kunnen doen die ik graag wilde doen, dus daar ben ik heel dankbaar voor. Ik heb er ook hard voor gewerkt, door al die opleidingen in mijn eigen tijd te doen. Ik deed er alles aan om de beste kandidaat te zijn. In sommige gevallen was het ook een geluk bij een ongeluk: bijvoorbeeld de Mountain Leader opleiding. Een jaar voor mij was een officier in de selectie uitgevallen. Het jaar daarvoor zat er ook een officier in die selectie. Op ongeveer 2/3 van de opleiding werd hij uit die opleiding gezet omdat ze vonden dat hij niet volledig aan de norm van de opleiding voldeed.

Vervolgens was er uit dat jaar dus ook geen officier uit die opleiding gekomen. Er was vanuit

de organisatie dus een sterke behoefte om iemand naar die opleiding te sturen die het zou gaan halen.

Op het moment dat ik solliciteerde voor een Mountain Leader functie zat degene die de opleiding drie jaar geleden gehaald had inmiddels dus al drie jaar op die functie. Er was geen andere kandidaat beschikbaar, omdat iedereen in die tussenjaren uitgevallen was. Ik was had toen de selectie en opleiding wel gehaald, en ik was dus op dat moment de enige kandidaat voor die functie. Dus op dat vlak had ik toen mega veel mazzel omdat ik in één keer door kon, zelfs sneller dan ik zelf had gedacht.

De organisatie zei: er is niemand anders en wij weten dat jij dit wilt, dus Djack, jij wordt over een paar maanden geplaatst. Dat was natuurlijk perfect! Ik vond het jammer dat ik eerder moest vertrekken van mijn huidige functie, omdat ik daar juist net lekker in die flow zat. Maar ja, dan ga je door en kan iemand anders weer de ervaring opdoen op mijn huidige functie.

Dit is ook een heel leuk linkje naar Defensiefit en mijn rol daarin. Ik help, ondersteun en begeleid mensen en deel dit soort verhalen voor inspiratie en motivatie, zodat jij betere keuzes kunt maken en je beter weet wat je kunt verwachten. Toen ik de opleiding had gehaald, kwam er in het jaar na mij weer geen officier uit de selectie, dus er werd niemand naar Engeland gestuurd voor de opleiding.

Ik dacht: ik blijf hier nog wel een tijdje zitten. Maar ik dacht ook: op een gegeven moment moet er wel aflossing zijn. In de tussentijd kan ik dan al afspreken met mijn toekomstige aflosser om bijvoorbeeld alvast wat kennis te delen. Binnen defensie kan het altijd zijn dat iets logisch lijkt, maar dat uiteindelijk niet gaat gebeuren, dat heb ik ook meegemaakt, maar over het algemeen, zeker als iemand opgeleid is voor een bepaalde functie, dan gaat hij daar komen.

Er was inmiddels alweer twee jaar lang niemand uit die opleiding gekomen. Ik begon op dat moment zelf maar met het voortijdig trainen van de jonge officieren die de selectie tot Mountain Leader wilden doen. Vervolgens ging ik met de mensen die dit wilden in gesprek over wat zij goed konden. Vaak waren ze de beste hardloper binnen de eenheid en kregen ze een beetje status. Zij werden eigenlijk een beetje op een podium gezet: jij bent heel goed en jij gaat die opleiding vast halen. Ik dacht: heb je jezelf op alle onderdelen al getest dan? Het is dus eigenlijk een beetje het stapje van burger naar keuring: wat moet ik laten zien en wat moet ik doen om aan alle eisen te voldoen? Iemand kan super goed hardlopen, maar kan hij ook die oneindige push-up's goed uitvoeren en incasseren?

Dit alles was voor mij vruchtbare grond om Defensiefit te starten, om mensen te begeleiden om de keuringseisen te halen op welk vlak dan ook. Ik was dat intern, binnen Defensie, ook al aan het doen. Ik zorgde dat mensen op alle niveaus fysiek fit waren en mentaal ook gewapend waren tegen de spelletjes die op de opleiding gespeeld worden.

Bereid jezelf goed voor, test jezelf, en zorg dat je goed weet waar je sterktes en zwaktes liggen. In het programma 'Hoe word ik Militair' vind je alle oefeningen om jezelf te testen, zodat je 100% zeker weet dat je er klaar voor bent.

Vond je deze aflevering weer waardevol? Laat het dan zeker weten in de comments onder dit blog, of onder de video op Youtube. Bedankt voor het lezen weer, en tot de volgende aflevering!

[Klik hier om deze aflevering te bekijken op Youtube >>](#)

Gr, Djack

# Hoe word ik Militair

## Door Djack Littel

---

### Aflevering 24

#### **Journey 4 - Aflevering 24: Jij, de meest afgestompte baas in dienst...**

Journey 4: Van opleiding gehaald naar militair worden.

Aflevering 24: Jij, de meest afgestompte baas in dienst...

In deze aflevering gaan we in op hoe jij je gedraagt en opstelt na de opleiding.

#### **Journey 4 - Aflevering 24: Opdracht**

Kies nu je favoriete manier om lesstof eigen te maken:

##### **Video:**

<https://youtu.be/SKdkobx8PTg>

Deel jouw antwoorden op deze 4 vragen:

1. Ben je al een afgestompte baas geworden? Haha, of herken je iemand in je omgeving die dat wel is?
2. Welke interesses heb je ontwikkeld in dienst? Waar ligt je passie? Waar wil je beter in worden? Waar ben je van waarde?
3. Welke reputatie heb je inmiddels opgebouwd in dienst? Hoe zouden jouw buddies jou omschrijven?
4. Wat is je favoriete afgestompte leus, zin of gezegde? Deel het in de ledenomgeving!

##### **Blog:**

<https://defensiefit.nl/werken-bij-defensie/de-meest-afgestompte-baas-in-militaire-dienst>

## Samenvatting Aflevering 24:

### Jij, de meest afgestompte baas in dienst...

Welkom bij de laatste aflevering van deze vierde journey!

Jij bent inmiddels een afgestompte baas geworden en dat is ook het thema van deze blog, oftewel, blog 6 van journey nummer 4. We zitten in de reis waarin je de opleiding gehaald hebt en militair bent geworden. Qua lichaam, mindset, gedrag en resultaten die je boekt ben je gewoon echt een totaal ander mens geworden.

De vraag die ik heb voor de mensen die dit proces en deze vier fases al hebben doorlopen: wie ben je geworden? Wat voor militair ben je? Wat voor reputatie heb je opgebouwd binnen je team? Ben jij inmiddels een afgestompte baas geworden? Daar gaan we het over hebben in deze nieuwe aflevering!

### DE AFGESTOMPTE BAAS

Als je een tijdje bij een bepaalde eenheid hebt gezeten, ga je echt in het vakjargon praten. Wij noemden dat altijd 'een afgestompte baas'. Een afgestompte baas die het alleen nog maar over dienst kan hebben en bij wie het jargon maar uit zijn mond blijft vloeien.

Vooraf: 'oké, al, doorgaan, zo niet dan toch. We moeten ons voorbereiden, oké, ff preppen, consider it done.' Er wordt alleen maar 'dom geluld' in die taal. Dat vond ik altijd erg gemakkelijk. Die jargon maakt overigens ook dat het voor iedereen superduidelijk is wat er bedoeld wordt.

Misschien ken je zelf een paar afgestompte termen?

Zet ze vooral in de reacties en **laat weten wat jouw favoriete afgestompte leus is**. Toen ik in dienst zat, hadden wij een gozer die 's ochtends tijdens het opstaan keihard 'overall!!!' schreeuwde, als een soort kukeleku. Iedereen schrok daar altijd van: kap daar eens mee, we zitten niet meer in opleiding. Dat was echt hilarisch.

Op een gegeven moment weet je hoe iedereen zich gedraagt. Het mooiste is eigenlijk dat jij jezelf in je loopbaan nog verder gaat verdiepen in die eenheid. Je doet ervaring op, waardoor je je loopbaan verbreedt. Soms ga je naar een andere eenheid of een ander vakgebied. Als je daar geplaatst wordt, kun je zien of jouw gedrag hier opvalt.

Ik moest hier altijd enorm om lachen, zeker toen ik als marinier en commando frequent bij andere krijgsmachtdelen werd geplaatst voor multidisciplinaire samenwerkingen. Ik werd bij een afdeling binnen de Marine geplaatst waarbij ik moest samenwerken met allerlei specialisaties van de marine, zoals de elektrotechnische en technische dienst, maar ook de logistieke dienst en onderzeedienst. Zeer interessant om te zien hoe anders je allen tegen allerlei zaken en militaire operaties aankijkt!

Later werd ik geplaatst bij een 'paars onderdeel', dat was afdeling binnen [defensie](#) waar alle krijgsmachtdelen vertegenwoordigd zijn, en waar ik mijn kennis kon delen vanuit de special forces, en waar ik met mijn achtergrondkennis als commando specifieke kennis kon delen aan mensen die anders gespecialiseerd waren, zoals in anti tank, mortieren, of de ground operators zijn die direct contact hebben met helikopters en vliegtuigen. Iedereen had zijn eigen vakkundige bijdrage.

Het mooie van geplaatst worden in zo'n afdeling, is dat je dan eigenlijk merkt dat je zelf best al een beetje afgestompt bent geraakt.

Ik merkte het zelf altijd door de fronsende wenkbrauwjes van anderen: wat gebeurt hier?! Wat zegt 'ie nou weer? Wat is dat voor gozer?

Het mooie van zo'n eenheid vond ik altijd: als iets gezegd wordt, zeker door een overste of kolonel uit een hogere rang, dan voert iedereen dit bevel zonder twijfel uit. Er zit een hele politieke verklaring en onderbouwde argumentatie achter: dit gaan we doen, dit is de missie. Vandaaruit druppelt dan het militaire aanvalsplan, wat bijvoorbeeld uiteindelijk zo'n bataljonscommandant in de rang van een luitenant-kolonel voorschrijft. Iedereen zet zijn of haar schouders eronder en iedereen weet dat dit klopt. Gaan met die banaan. Uitvoeren mars\*! (\*afgestompte taal).

### **MISSCHIEN BESTAAT NIET**

In mijn loopbaan had ik bepaalde loopbaangebieden waar ik accenten legde. Groen staat voor bepaalde mariniers of commando functies. Blauw staat voor marine functies, waarbij ik functies binnen de Marine zou vervullen. Paars staat voor de Krijgsmacht brede omgeving, zoals ik bijvoorbeeld gedaan heb bij de Nederlandse Defensie Academie om daar als hoofddocent militaire wetenschappen les te geven aan officieren vanuit alle krijgsmachtdelen, en les te geven in het militaire decision making model.

Mijn expertise lag bij het paarse onderdeel, om mensen te verbinden en beter samen te laten werken. Als je daar geplaatst wordt, merk je direct of je inmiddels een afgestompte baas bent geworden. Ik merkte dat toen ook binnen die andere krijgsmachtdelen. Ik was overal heel strikt, overzichtelijk en helder over en wilde mijn missies zo exact en precies als mogelijk delen met anderen.

De anderen in mijn werk omgeving waren gewend om iets meer diffuus en complex hun missies te hebben. Ik zei: oké, we gaan van complex, waarbij meerdere lagen met elkaar verstrengeld zijn, naar gecompliceerd. We trekken dit naar een bepaald niveau en zorgen ervoor dat het van chaos naar orde gaat. Wat is de gewenste eindstreep? Wat is het einddoel? Waar staan we nu? En hoe gaan we naar het gewenste eindpunt? Let's go, uitvoeren, mars!

Zij antwoordden dan: we gaan even kijken hoe we daar naartoe gaan bewegen. Ik dacht: hoezo? We moeten toch een plan maken... waar heb je het over? Dan zeiden ze: ja, misschien komt er een gast spreker, misschien organiseren we een battlefield tour... Misschien, misschien, misschien...

In mijn wereld bestaat 'misschien' niet. Misschien is nee, dus het gaat niet gebeuren. Geen misschien. Luister, we willen een gast spreker, we gaan het regelen, okay wie willen we hebben? Oké, die gast spreker? We gaan hem bellen. Hoe laat kan hij komen? En dan was direct geregeld, binnen een uur. En dan hadden zekerheid gecreëerd. En bleven we niet hangen in een 'misschien'.

Ik vond het volstrekt normaal om zo te werk te gaan, maar de mensen daar vonden dat toch redelijk afgestopt.

Aan de andere kant vond men dat ook wel mooi, en verwachtte men dat vanwege mijn achtergrond ook van mij. Een marinier is een doorpakker. Er zit een andere cultuur achter, een andere opleidingsachtergrond met een bepaald soort sense of urgency.

Dat vond ik heel mooi om te zien: wat zijn de manieren van andere krijgsmachtdelen om dit soort dingen bijvoorbeeld te regelen? Want ja, voor mij was dit mijn succesvolle manier om dingen gedaan te krijgen. Zo deed ik het al jaren. Zo wordt het aan iedereen om me heen aangeleerd en iedereen doet het zo. We halen ons succes door gewoon actiegericht te zijn en resultaatgericht door te pakken.

Nu zat ik in een wereld die wat zachter in de communicatie was en waarbij er met veel meer woorden gesproken werd, ook over wie actie zou ondernemen, dus ik moest daaraan wennen. Dit kwam ook doordat sommige mensen voor het eerst in zo'n management rol geplaatst waren om dingen aan te sturen en te regelen, terwijl zij geen expert zijn. Zij maakten een theoretisch plan dat ze zelf nog nooit hadden uitgevoerd, waarbij andere mensen dat moeten gaan uitvoeren. Dit was voor mij heel interessant, omdat ik dit voorheen niet kende.

'You lead from what you live', was het enige wat ik kende: Lead by example.

We draaiden in vergaderingen en meetings voortdurend om de hete brij heen, dus wie gaat die hete brij oppakken? Waar anderen voortdurend naast het vuurtje bleven staan, sprong ik voortdurend in het vuur om de hete kolen eruit te halen. Ik stootte mijn kop hier in het begin vele malen tegenaan om daarvan te leren en daarop te reflecteren: hoe kan ik dat de volgende keer verstandiger aanpakken? Als ik voortdurend de enige ben die in het vuur springt, is dat verstandig en handig? Of moet ik op zoek gaan naar een andere aanpak?

Voor mij is het altijd heel concreet: wat willen we bereiken, wie gaat wat doen, hoeveel tijd neemt een ieder voor zijn taak, wat heb je nodig en wanneer moet het klaar zijn? Sommige mensen zijn die directe vragen misschien niet gewend. Hun rol was om gewoon te faciliteren: zij hebben hard meegedacht om dat idee te genereren. Nu is het aan anderen om het idee uit te voeren en daarmee aan de slag te gaan. Op zo'n moment is het ideaal om van die operationele tijgers te hebben die gewoon zeggen: kom hier met dat plan en dan realiseren we het! Consider it done\*! (\*afgestompte taal)

Ik vond het altijd heerlijk om in die andere culturen te kijken. Hoe pakt men dat aan? Wat is mijn rol daarin? Ik werd ook echt gelukkig van het feit dat ik daar een bijdrage aan kon leveren: om die kartrekkers rol te pakken en niet bij mezelf te denken: waarom doet de rest niks? Dan komt het besef en kun je eroverheen kijken: zij hebben een andere achtergrond en komen uit andere krijgsmachtdelen. Ondanks dit, werken wij gezamenlijk aan ons gemeenschappelijke doel.

Dus, als jij als afgestompte baas ergens anders geplaatst wordt, check dan of anderen jouw woorden begrijpen. Ik merkte bijvoorbeeld dat er bij de Marine weer andere vaktermen gebruikt werden dan binnen de Landmacht. Gelukkig had ik die achtergrond ook, omdat ik geregeld met Nederlandse Commando Eenheden samengewerkte, waardoor ik de taal begreep, had leren levellen qua jargon, en daardoor de juiste verbindingen kon leggen.



## **AANPASSEN, AANPASSEN, AANPASSEN**

Ik zal nooit vergeten dat ik op een gegeven moment binnen de Special Forces een uitzending had gedraaid en namens de Nederlandse Krijgsmacht werd ik gevraagd een briefing geven aan de hoogste Generaal van de Amerikaanse Joint Special Operations Command, General Stanley McChrystal: dat was een waanzinnige eer!

Om hierin te passen kreeg ik ook de Amerikaanse bevelsstructuur van de 'command and control cyclus' voorgeschoteld: dit is hoe we informatie willen ontvangen, dus zorg ervoor dat jij dat op die manier verteld. Zo krijgt de generaal continu op dezelfde manier en in dezelfde structuur alle informatie aangeboden, zodat hij dat goed kon verwerken en niet steeds moest wennen aan hoe iedereen zijn eigen verhaal vertelde. Ik maakte mij dat snel eigen, en had hier gelukkig eerder al cursussen en opleidingen in gevolgd, om dit vervolgens zonder problemen op die manier uit te voeren.

Vervolgens ging ik na terugkomst van die missie wat trainingen doen bij de Britse SBS en SAS. Ik zat in de commandant staf in de command cell, en met mijn eenheden werd ik toegevoegd aan die eenheid om samen te werken met andere Britse Special Forces eenheden. Hier moest ik me weer aanpassen aan hun briefings format!

Vervolgens gingen we voor een oefening naar Afrika. Daar zat ik als commandant in een Maritiem Battle Staff element en werd ik daaraan toegevoegd met mijn eenheden. Dat waren Kikvorsmannen, Mountain Leaders, Antiterreurbestrijders en daarbij werd ook een Nederlandse commando-eenheid geplaatst. Dat was super interessant. Ik wist dat er binnen de Nederlandse commando briefing structuur een eigen briefing format gebruikt werd. In principe is dat niet op de Amerikaanse of Engelse manier, maar weer echt op een eigen andere Nederlandse manier, zodat alle commando-eenheden in dit geval hun missies onder de Nederlandse vlag draaien.

Ik zat dus voortdurend middenin in de mix van deze wereld van wisselende en buitenlandse eenheden, dus voor mij was het aanpassen, aanpassen, aanpassen. Ik zat nu weer in een Britse Maritime Battle Staff, dus pakte ik mijn Britse briefings format erbij en begon ik de eenheden op die manier te brieven.

Ik kan me goed herinneren dat mijn buddy's uit de commando-eenheid helemaal in de war waren. In de war is natuurlijk niet de juiste term, want een commando raakt daar niet van in de war, die past zich aan, maar dat was voor mij wel uitdagend. Ik wist dat de inhoud van de briefing uiteindelijk altijd hetzelfde is, maar dat alleen de volgorde van het vertellen van de inhoud anders is.

Het maakt uiteindelijk niet uit hoe het verhaal verteld wordt: alles komt aan de orde, alleen is de volgorde anders. Ik merkte ook dat er geen tijd was voor een aparte 2e briefing waarbij ik hen door die andere commando briefing structuur zou leiden. Als jij als eenheid tijdens een uitwisseling in een grotere internationale context met verschillende nationaliteiten geplaatst wordt, is het de kunst om te kunnen schakelen en te begrijpen wat het andere format is, zodat je daar je eigen geheel van maakt.

Het gaat er niet om wat je overkomt, maar hoe je ermee omgaat. Dat is onderdeel van wie je bent. Je kan best afgestompt zijn in je manier van doen, praten en gedrag, maar blijf jezelf wel aanpassen.

Toen ik op een gegeven moment militaire wetenschappen doseerde aan middenmanagement op officiers niveau, hadden officieren van de Landmacht had het altijd

over 'het land vermeesteren'. Vanuit het Korps Mariniers hadden wij aangeleerd gekregen om de vijand te 'overmeesteren'. Die Landmacht term was een nieuwe term voor mij. Voor mij was het altijd belangrijk om de vijand te overmeesteren omdat amfibische operaties uitgevoerd worden vanaf zee op land. Je kwam dan even op land om je doel uit te schakelen, te neutraliseren of iemand uit te nemen en daarna ging je weer achterwaarts het strand op om terug te trekken via zee. Bij de Landmacht lag de focus meer op het gebied. Die termen waren dus anders, dus voor mij ook weer een mooi leermoment en aanvulling op mijn eigen jargon.

Dus dat is eigenlijk waar ik het in deze aflevering over wilde hebben: in welke mate ben je op een gegeven moment afgestompt geraakt? Op welke manier stem jij jezelf nog bewust af op de nieuwe omgeving? Dit is ook leuk, want dit is eigenlijk stiekem een parallel naar één van de eerdere journey's waarin je net begint met de opleiding en moet wennen aan het jargon.

Ik ben heel benieuwd of mensen dit verhaal herkennen! Als je deze fase zit en militair bent, herken je die afgestomptheid bij jezelf of bij jouw buddy's? Ben je misschien zelf weleens bij een andere afdeling geplaatst? Hoe was dat voor jou? Vond je dat uitdagend? En is dit uiteindelijk ook een leermoment geweest voor je? Laat het vooral weten in de reacties!

Dat was het weer voor vandaag. Vond je deze blog leuk om te lezen? Laat het dan vooral even weten en lees ook mijn andere blogs op Defensiefit! Bedankt voor je aandacht en tot de volgende aflevering!

[Klik hier om deze aflevering te bekijken op Youtube >>](#)

Gr, Djack

# Hoe word ik Militair

## Door Djack Littel

---

### Aflevering 25

#### **Journey 4+ Aflevering 25: Djack Littel, hoe werd ik militair?**

Journey 4+: Van opleiding gehaald naar militair worden.

Aflevering 25: Djack Littel, hoe werd ik militair?

In deze aflevering deel ik je ter inspiratie en motivatie mijn volledige reis door de 4 journeys.

#### **Journey 4+ Aflevering 25: Opdracht**

Kies nu je favoriete manier om lesstof eigen te maken:

##### **Video:**

<https://youtu.be/-upmg9JoBOK>

Deel jouw antwoorden op deze 4 vragen:

1. Waar had jij in je tiener jaren last van of problemen mee? Heb je net als ik ook op jonge leeftijd al uitdagingen moeten overwinnen? Of misschien ben je momenteel nog uitdagingen aan het overwinnen?
2. Welke opoffering heb jij moeten doen om te trainen voor de keuring en in dienst te komen? Ik bleef naar de sportschool gaan, dagelijks, ondanks de helse spierpijn die ik ervaarde in het begin. Waar moest jij in volharden om vooruitgang te boeken?
3. Welke laatste voorbereidingen deed jij kort voordat je de opleiding in ging? Ik ging op vakantie met vrienden naar Turkije (maakte ik notabene een vechtpartij mee, wat helemaal niet de bedoeling was!) en ik liep de 4-daagse van Nijmegen (ik had hier goed voor getraind). Heb jij nog specifiek op iets gelet qua trainingen?
4. Waar werd je 'ratje bamboe' in? Haha, oftewel: waar werd je heel goed in tijdens de opleiding? Samenwerken, drills uitvoeren, orders opvolgen, snel werken? You name it. Laat het weten in de ledenomgeving! Ik ben benieuwd!

##### **Blog:**

<https://defensiefit.nl/werken-bij-defensie/djack-littel-hoe-werd-ik-militair/>

## **Samenvatting aflevering 25:**

### **Djack Littel, hoe werd ik militair?**

Van harte welkom bij een nieuwe aflevering en weer een nieuwe journey! Vandaag neem ik je mee in mijn verhaal, want, wie ben ik nou eigenlijk?

Ik ben Djack Littel.

De Defensiefit blogreeks is al een eindje op gang en we hebben het in de afgelopen afleveringen gehad over 4 reizen: de reis van burger naar keuring, de reis van het halen van de keuring tot en met de start van de opleiding, de reis waarin we de opleiding starten tot en met het halen van de opleiding en tot slot de reis waarin je de opleiding hebt afgerond en militair bent geworden.

Inmiddels zijn we bij de laatste reeks van deze Podcast aanbelandt, reis 4+ zal ik het maar noemen en in deze blog neem ik je aan de hand van de fasen in de 4 journeys mee in mijn verhaal. Lees je mee?

### **EEN BROKEN BODY**

Ik wilde niet van kleins af aan al in dienst, want zoals je misschien wel weet, had ik vroeger een broken body. Ik had zwakke enkels, knikkende knieën, knakkende polsen, bronchitis, astma, was allergisch voor wol en droeg een scheiding in mijn haren (toen had ik nog haar...). Ik studeerde gymnasium met klassieke talen namelijk Latijn en Grieks:

Ik was vanaf de buitenkant niet bepaalt het stereotype van iemand die marinier wil worden!

In mijn tienerjaren ging ik aan de slag met het repareren en sterker maken van mijn lichaam, zodat ik met mijn vriendjes kon voetballen. Als ik een bal moest schoppen, had ik daarna last van mijn enkel en als ik ver moest lopen, begonnen mijn longen te piepen: ging ik te ver door dan had ik zelfs een bloed smaak in mijn mond omdat die longblaasjes stuk waren. Ik bouwde een enorme drive op om aan mijzelf te werken, want ik wilde gewoon heel graag mee kunnen doen met de rest.

Als ik ging hardlopen of over een grasveld heenliep, verzwikte ik al snel mijn enkels. Ik dacht: hoe kan ik dat overwinnen? Ik begon met wandelen en ging iedere week meerdere keren joggen en hardlopen. In het begin was dat onprettig en ik moest daar echt doorheen. Sommige mensen denken weleens: 'ja, Djack, voor jou is dat allemaal geen probleem. Jij doet dat gewoon even.'

Nou... ik zal je één ding vertellen:

'even' bestaat niet. Alles kost tijd.

Ik moest mentaal schakelen: ik ga hiervoor, om mijzelf lichamelijk te verbeteren, en ik ga het niet in één keer doen, maar in meerdere keren zodat ik vooruitgang kan boeken. In het begin had ik natuurlijk helse spierpijn. Mijn hele lichaam deed zeer als ik een paar trainingen had gedaan en daar moest ik gewoon doorheen.

Ik zei: 'oké, vandaag is dit het geval. Ik ga gewoon trainen wat ik om die spierpijn heen wél kan trainen.' Het was een kwestie van iedere dag werken aan mijn gezondheid en fitheid. Met die insteek ging ik eigenlijk van jonge tiener met een broken body naar één van de fitste jongens op de middelbare school. Het was voor mij ook heel interessant om die transitie door te maken.

Ik zat natuurlijk in een gymnasiumklas. Mijn klasgenoten en ik werden door anderen als nerds gezien. Uiteindelijk werd ik iedere dag groter, sterker en fitter. Daardoor lieten ze ons steeds meer met rust, dus dat was heel interessant om te zien. Als ik fit en sterk ben en dit uitstraal, gebeurt er geen gekkigheid en voorkom ik dat ik in de problemen kom.

Op een zeker moment had ik dus de verhalen van mijn vader en twee ooms gehoord, die oud-marinier en commando geweest waren. Iedere verjaardag hoorde ik de stoere verhalen over marsen in Schotland en skiën in Noorwegen en dat inspireerde mij wel. Ik had een mooi, hoog studieniveau, maar wat voor werk kon ik hier allemaal mee gaan doen?

Gaandeweg hoorde ik dat je dat mooie werk bij het Korps Mariniers kon doen en dat je daarnaast nog kon studeren om jezelf verder te ontwikkelen. Dat vond ik heel gaaf. Ik was inmiddels vrij fysiek bezig en was in principe elke dag aan het trainen, dus dat beviel me ook wel. Ik wist ook dat ik iedere dag aan het trainen zou zijn als ik voor zo'n baan als marinier of in dit geval officier der mariniers zou kiezen. Ik zou terechtkomen in een omgeving met mensen die vooruit willen, ambitieus zijn en waarop je kunt bouwen en vertrouwen. Dat vond ik een heel gaaf principe.

Natuurlijk was ik ook enthousiast over het feit dat ik veel van de wereld zou gaan zien tijdens oefeningen, trainingen en uitzendingen. Allerlei spannende dingen om mijn jongensboek mee te vullen. Ik vond het extra mooi omdat ik vanuit dat broken body verhaal kwam, waarbij ik fysiek gezien weinig kon. Ik heb mezelf in de loop der jaren zowel fysiek als mentaal steeds sterker gemaakt: ik trainde iedere dag en ging ondanks de helse spierpijn toch trainen.

Ik zette me iedere dag over die spierpijn heen: nieuwe dag, nieuwe kansen, pluk de dag.

Ik zorgde gewoon dat ik iedere dag weer naar de gym ging. Er waren ook altijd wel een paar mensen met wie ik mee mocht trainen. Ik was toen heel jong, echt een jonge tiener in de sportschool. Al die grote gasten zagen mij daar elke dag verschijnen: 'dit is een blijvertje, die komt telkens terug. Nou, die had gisteren volgens mij wel een stevige workout maar hij staat hier toch maar weer mooi te trainen.' Daardoor kreeg ik ook het gevoel: hey gast, blijf gewoon doorgaan en keep showing up.

Dat maakte uiteindelijk dat ik die stappen bleef nemen en begrijp me goed... dat ging niet vanzelf hè?

**WAT ALS IK NIET TOEGELATEN WORD?**

Uiteindelijk was het zover... ik mocht deelnemen aan de keuring van [Defensie](#). Ik had kort daarvoor mijn ogen laten laseren. Als je een bril draagt kun je überhaupt geen marinier worden omdat je geen oogafwijking mag hebben. Ik was één van de eersten en volgens mij zelfs ook de jongste in Nederland die zijn ogen liet laseren. Ze zeiden dat ik beter een paar jaar kon wachten, maar ik had er keihard voor gewerkt en gespaard.

Uiteindelijk mocht ik deelnemen aan de selectie. Ik weet nog goed dat ik één oog gelaserd had en in één oog had ik nog een lens zitten. Ik wist dat ik straks moest gaan tijgeren door het zand, misschien zwemmen onder water... hoe gaat dat straks met één lens? Ik dacht: ik draag gewoon die lens en dan zie ik wel hoe dat gaat.

Ik neem een reserve bakje mee met de reserve lenzen en als mijn lens uit moet, dan gaat hij uit, prima. Ik had dus mijn andere oog net laten laseren en eigenlijk moet je dan een aantal dagen herstellen en rust nemen. Het advies was om eigenlijk lekker in bed te blijven liggen en af en toe een appeltje of banaantje te eten en ik lag daar op de keuring als een malle door de modder heen te tijgeren, en het zweet stond overal.

Dus ja, dat was een opoffering die ik graag wilde doen om dit te gaan halen.

Uiteindelijk ben ik door het hele proces heen gekomen en werd ik geselecteerd onder de voorwaarde dat ik wel mijn studie eerst moest halen. Sommige jongens hadden blijkbaar al eerder hun examen gedaan. Die wisten al dat ze dat examen gehaald hadden, dus die waren meteen geselecteerd en aangenomen. Je moet eerst je diploma opsturen en als hij helemaal in orde is, krijg je pas je plek, dus er was zelfs nog een beetje onzekerheid.

Ik dacht: shit, die middelbare school ga ik zeker weten halen maar misschien is iemand wel eerder klaar dan ik en krijgt diegene mijn plek. Strak kom ik op een wachtlijst... Ik schakelde snel en dacht: dit is gewoon mijn plan A. Als ik een plan B moet hebben, schrijf ik me gewoon in bij een bepaalde universiteit en ga ik een andere studie doen. Super simpel, maar ik ging er niet vanuit dat het ging gebeuren. Tot die tijd is het gewoon plan A en gaan met die banaan.

Uiteindelijk is dat plan gelukt, dus daar was ik super blij mee.

Toen de keuring eenmaal gehaald was, begon journey nummer twee, zoals we in deze podcast reeks hebben besproken, dat is het moment waarop ik de keuring gehaald had tot aan de start van de opleiding.

Er zaten nog een paar maanden tussen aangenomen zijn en de start van de opleiding, dus ja, toen was het feest vieren met mijn maten: einde school, schoolgala, feesten en partijen. Er waren natuurlijk overal feestjes. Iedereen zei: we hebben school gehaald, het is klaar, maar ik dacht: ik kan nu wel in al die feestjes duiken, maar ik wil mezelf nog steeds optimaal blijven voorbereiden op de start van die opleiding, want ik weet waar ik vandaan kom en als je dingen niet haalt dan houdt het snel op.

Uitvallen was geen optie.

Mijn vader was marinier en mijn twee ooms waren oud-marinier en commando geweest. Ik zal niet zeggen dat er een druk was, maar dat gaf wel een bepaald gevoel: ik ga daar niet heen om het te proberen, nee, ik ga het gewoon doen. Vervolgens dacht ik: oké, welke feestjes zijn voor mij belangrijk? Dat was natuurlijk het galafeest en de laatste vakantie met mijn vrienden, voordat iedereen zijn eigen dromen ging waarmaken.

Tijdens die laatste zomervakantie met mijn vrienden gebeurde er ook nog iets spannends: en zijn we in een vechtpartij beland... Ik had toen echt het besef van: wat als ik hier nou in de problemen raak en een strafblad krijg? We waren in Turkije, en daar was een Turk die het niet goed vond dat wij daar op dat strand aanwezig waren. Hij wilde ons een paar klappen gaan verkopen. Uiteindelijk komt hij bij mij terecht.

Die gozer geeft mij een kopstoot midden op mijn hoofd. Wat gebeurt hier dan?!

Ik blijf rechtop staan, niks aan de hand. Uit een automatische reactie gaf ik één of andere mega klap op die gozers' kaak waardoor hij horizontaal in het zand omviel. Ik dacht: oh fuck, dit is niet best, dus we kozen eieren voor ons geld, wegwezen hier. Dit is gewoon niet de bedoeling en hier willen we niet in verzeild raken.

Maar ja, ik zat wel even in onzekerheid, holy shit, straks word ik hiervoor gearresteerd.

Ik zocht het niet op. Ik wilde wegblijven van de situatie en vervolgens overkomt zoiets mij dan. Hoe ga je daarmee om? Uiteindelijk is alles met een sisser afgelopen en hebben we prima van de vakantie kunnen genieten. Geen strafblad, geen gekke dingen, gewoon een opstootje op en het strand, prima.

In diezelfde vakantie heb ik ook nog de Nijmeegse Vierdaagse gelopen en netjes een medaille gehaald. Ik deed er gewoon alles aan om mezelf optimaal voor te bereiden op die opleiding en die Nijmeegse Vierdaagse was goed voor de fysieke getraindheid van de beentjes.

## **BOMMEN, GRANATEN EN DE BOEL STUK MAKEN**

In de afgelopen afleveringen hebben we het natuurlijk ook gehad over afscheid nemen: wat moet je loslaten of opruimen? Een militair jargon wat ik later leerde was: hoe lever ik mijn zaaltje op? Hoe laat ik mijn slaapkamer achter bij mijn ouders? Als achttienjarige woonde ik nog bij mijn ouders. Het plan was om in dienst te gaan, dus ik had geen behoefte om ergens anders een eigen huisvesting of kamer te gaan zoeken.

Dat was de fase om afscheid te nemen, dingen achter je te laten en jezelf klaar te maken voor een nieuw begin. Natuurlijk was ik over heel veel dingen onzeker. Toen de opleiding bijna van start ging, vond ik het echt superspannend: stel nou, het lukt toch niet? Die gedachten had ik natuurlijk ook. Wat voor 'walk of shame' zal het zijn als ik het niet haal? Wat zou mij uit die opleiding kunnen drijven? Als het instructie kader zegt dat jij iets niet kan, word je eruit gezet omdat je de norm niet haalt.

Dus die onzekerheid, die twijfel, die was er bij mij natuurlijk ook.

Uiteindelijk startte de opleiding. Ik had aan de hand van mijn paklijst mijn tassen ingepakt en stapte met mijn volle tassen in de trein naar Den Helder. Mijn reis zou beginnen op het militaire internaat van de marine, het Koninklijk Instituut voor de Marine. Ik moest me hier melden voor een gezamenlijke introductie met alle marineofficieren van verschillende disciplines, dus het Korps Mariniers, maar ook de Vloot, de Administratie en de Technische dienst.

We kregen eerst een gezamenlijke vormingsperiode en daarna ging iedereen zijn of haar eigen specialisatie doen. Dat waren spannende tijden. Ik leerde nieuwe mensen kennen en merkte al snel dat ik een bepaald beeld had van hoe ik dingen wilde doen. We werden ingedeeld in bakken, dat zijn een soort teams waarin je samen zit. Per bak zaten mensen van het Korps Mariniers, de varende vloot, de administratie en de technische dienst. Die kwamen natuurlijk niet per se voor de fysieke activiteiten, dus waar ik zei: we gaan morgenochtend hardlopen, zeiden zij: nee, daar kom ik niet voor. Ik kom voor die technische studie. Daar merkte ik dus al dat iedereen anders in de wedstrijd zat. Dit was voor mij een super leerzame periode.

Tijdens de initiële opleiding leerden we over rangen en standen, militaire gebruiken, gedrag en operaties. Het was vooral de basis: hoe ziet je wapen eruit? Wat voor wapens zijn er? Hoe leer je schieten? Iedereen moest ook een basis cursus schieten volgen. Dat was super uitdagend. Voor mij was het een hele brede leerfase, want ik kwam eigenlijk voor bommen, granaten en de boel stuk maken als een soort dier. Dat was mijn mindset. Let's go, rammen met die kast!

Eenmaal daar merkte ik hoe de vork in de steel zat. Er was ook veel kennis om te leren over de gewoontes en gebruiken binnen de Marine als krijgsmachtdeel. Daar kwam ik in eerste instantie niet per se voor, maar ik leerde dat dit onderdeel uitmaakte van wat ik moest weten als militair. Je moet jezelf soms motiveren voor bepaalde lessen die er gewoon bij horen. Hier heb ik heel veel van geleerd. Ook doorzetten als iets niet per se je interesse heeft, maar het hoort er nu eenmaal wel bij.

Als marinier in mijn bak was ik één van de fittere, want daar was ik ook voor geselecteerd. We moesten een ketting dragen op Texel. Er zaten ook dames bij die voor de functie als marineofficier opkwamen. Die waren niet zo fit als anderen, want die kwamen natuurlijk voor een hele andere tak van sport binnen de marine. Dus ja, kilometers lang met zo'n zware ketting lopen kan dan best pittig zijn. Het was onze rol om met de sterkeren van de groep de minder sterken te helpen en hen door die zware oefening mee te nemen.

Er was ook een oefening waarbij we munitiekisten van A naar B door de duinen heen moesten sjouwen. Iedereen pakte dan één munitiekist of met zijn tweeën één munitiekist. Ik dacht: ik ben hier om te knallen en te rammen, dus ik nam in elke hand een munitiekist van 25 kg en begon te lopen. Ik had een helm op die altijd al scheef voor mijn ogen zat, dus dat liep super oncomfortabel in die hitte.

Drie dagen daarna dacht ik: Jezus, wat heb ik een spierpijn in mijn schouders, hoe kan dat nou? Ineens ging er een lampje aan: oh ja, ik had natuurlijk met die munitiekisten van 25 kg per stuk vele kilometers door de duinen gerend. Dat was ook grappig om te zien: het zijn ongebruikelijke oefeningen die je moet doen, waar je ongebruikelijke spierpijn van kunt krijgen. Ik wist toen nog niet wat voor soort spierpijn ik van die oefening kon krijgen: maar nu had ik het meegemaakt en wist ik welke spieren ik gebruikte als ik urenlang met 50 kg rond moest lopen.



## **RATJE BAMBOE**

Na deze introductie bij de Marine kwam ik in de mariniersopleiding. Hierin zaten alleen maar gasten met dezelfde keuring en selectie achter de kiezen zoals ik, iedereen zat dus op hetzelfde ingangsniveau. Dat was vallen en opstaan. In het begin wist je niks en aan het eind van de opleiding was je ratje bamboe en wist je in principe exact hoe de vork in de steel zat en hoe je om moest gaan met tegenslagen.

Vervolgens was de opleiding gehaald en startten we met de journey van militair zijn. Daar besepte ik me ook goed dat ik bij wijze van spreken niks wist en door zo'n mindset blijf ik altijd zoeken naar informatie. Luister naar de mensen om je heen, jouw leidinggevende, je baas, de compagnies commandant: wat kun je daarvan leren, van al die mensen?

Dat zijn mensen die al langer in dienst zitten, met meer ervaring dan jij, misschien al helemaal gespecialiseerd. Zij hebben missies, trainingen en specialisaties gedaan: hij is sniper, hij is al antiterreur specialist geweest, hij heeft al 3 missies gedraaid. Ik was nog totaal niet op dat niveau, dus ik kon daar weer van leren. Met behulp van al die ervaringen en kennis van de mensen om mij heen, kon ik daar een mooi pakket van maken.

Mijn eerste functie was troop commander, oftewel pelotonscommandant, op Curaçao. Ik viel met mijn neus in de boter bij een ervaren onderofficier die de toko al een tijdje zelf runde, door afwezigheid van een pelotonscommandant. Dit was een super leerzaam traject waarbij ik uiteindelijk militair werd. Eén van de dingen die voor mij altijd belangrijk waren was: als ik op mijn functie zat, deed ik naast het normale werk altijd nog een cursus of een opleiding om mezelf te verdiepen. Dat heeft me uiteindelijk heel veel gebracht en heel ver gebracht.

Tot zover! Ik hoop dat je weer veel uit deze blog hebt kunnen halen. Vond je deze blog leuk? Laat dat dan zeker even weten in de comments en lees ook mijn andere blogs en/of kijk de afleveringen op Youtube! Tot de volgende aflevering weer!

[Klik hier om deze aflevering op Youtube te bekijken >>](#)

Gr, Djack

# Hoe word ik Militair

## Door Djack Littel

---

### Aflevering 26

#### **Journey 4+ Aflevering 26: Wat als het tegenzit in de militaire keuring of opleiding?**

Journey 4+: Van opleiding gehaald naar militair worden.

Aflevering 26: Wat als het tegenzit in de militaire keuring of opleiding?

In deze aflevering deel ik je ter inspiratie en motivatie de volledige reis van Sam en hoe je obstakels kunt overwinnen om toch je doel te bereiken!

#### **Journey 4+ Aflevering 26: Opdracht**

Kies nu je favoriete manier om lesstof eigen te maken:

##### **Video:**

<https://youtu.be/73yUTWu6HfU>

Deel jouw antwoorden op deze 4 vragen:

1. Hoe was jouw psychologische keuring? Wat weet je nog van jouw gesprek en verliep jouw gesprek zoals je verwacht had?
2. Welke fysieke uitdagingen heb je gehad tijdens de opleiding? Welke eisen haalde je niet in 1 keer, of moest je opnieuw doen qua examen?
3. Welk oud gedrag vanuit de burgermaatschappij moest jij afleren in de opleiding? Wat moest jij loslaten om de opleiding te gaan halen?
4. Eenmaal in dienst, welke nieuwe uitdaging vond je lastig? Lukte het om weer een 'beginners mindset' aan te nemen wanneer je weer een nieuwe cursus ging volgen?

##### **Blog:**

<https://defensiefit.nl/werken-bij-defensie/wat-als-het-tegenzit-in-de-militaire-keuring-of-opleiding>

## **Samenvatting Aflevering 26:**

### **Wat als het tegenzit in de militaire keuring of opleiding?**

Van harte welkom bij deze nieuwe aflevering. Vandaag neem ik je mee in het verhaal van één van mijn Defensiefitters, Sam. Een tijdje geleden meldde Sam zich aan bij Defensiefit. Hij zei: 'ik wil in dienst en het liefst bij het Korps Mariniers of de Commando's.' Fysiek trainen lukte hem al aardig, hij kon redelijk hardlopen en opdrukken maar zocht naar wat zekerheid om te kijken of hij aan alle eisen voldeed.

In die tijd gaf ik nog fysieke PT sessies waarbij we samen gingen trainen om erachter te komen wat hij nog kon verbeteren. We schreven dit op en maakten hier een trainingsplan voor. Vervolgens kon Sam aan de slag. Wat moest hij verbeteren? Hoe heeft hij dit gedaan? Welke trainingen hebben we gedaan om zijn puntjes op de spreekwoordelijke 'i' te verbeteren?

En, of hij is aangenomen voor de opleiding?

Dat vertel ik je in deze nieuwe aflevering.

### **OPGEVEN IS GEEN OPTIE**

Ben je al een beetje nieuwsgierig geworden en wil je leren hoe je Defensiefit wordt? In de Defensiefit leeromgeving gaan we ook in op de Defensiefit Trainingsmethode, waar ik ook een boek over heb geschreven. Dus, zoek je hulp of ondersteuning? [Lees dan vooral mijn boek.](#) Daarin vind je een opbouw om alle spieren te trainen van makkelijk naar moeilijk en een uitleg van hoe je dit opgebouwd kunt trainen. Dit zal heel veel dames helpen om hun eerste push-up's te maken, waarbij eerst aan de triceps gewerkt moet worden om de spieren in de armen sterker te maken, en heel veel jongens helpen om voor het eerst die 3000 meter in 12 minuten te kunnen hardlopen.

Sam ging aan de slag met het Defensiefit trainingsschema wat ik voor hem had gemaakt. Vervolgens meldde hij zich aan voor de keuring. De fysieke testen waren geen probleem voor Sam. Hij had alle fysieke keuringseisen gehaald. Het ging helaas mis bij het psychologische deel, waardoor hij werd afgekeurd.

Ik vroeg wat er gebeurd was en welke terugkoppeling hij had gekregen. Hij zei: 'ik heb verteld dat ik op school moeite heb met bepaalde vakken en onzeker was of ik het wel of niet zou halen.' Hij zou bijles nemen zodat hij de vakken kon halen, maar wist niet of het dan wel zou gaan lukken. Ik zei: 'ik hoor wat je zegt, maar heb je ook verteld dat je inmiddels bijles voor deze vakken hebt gehad, dat je weer terug op de rails bent en het obstakel eigenlijk al overwonnen hebt?'

Je was daar onzeker over en wist niet of het ging helpen, maar je hebt het wel gedaan. Vervolgens heb je bijlessen gevolgd en extra werk gedaan om dat vak alsnog af te ronden. Heb je dat ook verteld?' Dat had hij niet verteld. Een gemiste kans. Zo'n interviewer die dat psychologische gesprek voert, probeert natuurlijk wel door te vragen, maar als jij niet het hele verhaal vertelt, denkt hij op een gegeven moment ook dat hij niet verder door hoeft te vragen.

De psycholoog kijkt ook naar of jij nog aan het strugglen bent met jouw verhaal.

Als jij iets mee hebt gemaakt, wat je nog een plekje moet geven en jij de psycholoog niet vertelt dat je bezig bent om dit te verwerken zodat je objectief naar de feiten kunt kijken, denkt de psycholoog dat je er nog niet klaar voor bent. Vertel het hele verhaal, van begin tot eind en laat zien dat jij oplossingsgericht bent en obstakels kunt overwinnen.

Sam was helaas afgekeurd. Mijn advies aan Sam was om een tweede gesprek aan te vragen en uit te leggen dat hij niet het hele verhaal heeft kunnen vertellen. Het voelt misschien klote om dat te doen, want ja, wat zullen ze wel niet van je vinden en kun je dat zomaar doen? Laat gewoon zien dat je erover nadenkt, echt graag die functie wil vervullen en dat je het ook niet zomaar opgeeft maar ervoor vecht om dat plekje te krijgen.

Vervolgens heeft hij de moed bij elkaar geraapt en een berichtje gestuurd. Uiteindelijk mocht hij 4 weken later wederom weer langskomen voor een tweede gesprek! Nou, top! We zijn samen gaan oefenen, want als je in je eentje op je kamer zit en het verhaal in je hoofd doorneemt is het altijd anders dan als je het hardop zegt. Ga eens zitten en bedenk het verhaal zoals je het wil vertellen: welke hindernissen en obstakels heb je overwonnen? Schrijft dit op: ik heb deze actie genomen, dit is de output, zo gaan we nu door en dit is het resultaat.

Vervolgens ga je dit verhaal aan iemand anders vertellen. Vindt diegene het een logisch verhaal of mist er nog iets? Soms moet je daar eventjes mee oefenen. Sam had heel goed geoefend, daarna zijn tweede gesprek gehad en warempel... hij kreeg de GO!

Hij mocht aan de opleiding starten!

Hij kon journey nummer één dus afronden en beginnen aan de opleiding! Het was nog zomervakantie, dus het duurde nog even voordat hij daadwerkelijk in opleiding zou gaan. Sam is zich in die periode maximaal gaan voorbereiden door iedere dag meerdere keren te trainen. Hij was mentaal natuurlijk super gedreven en had echt de wil om door te gaan, ook al was het zwaar door de spierpijn.

Dat is een hele goede mindset, maar hij verloor zijn herstel uit het oog.

Op een gegeven moment zat dat hele lichaam vol met spierpijn en was hij helemaal overtraind geraakt. In die periode was hij zelfstandig gaan trainen, zonder begeleiding van Defensiefit. Dat is niet handig, omdat je overtraind kan raken en zelfs blessures kunt krijgen. Als je spieren het niet meer aankunnen, schakelt het lichaam misschien door naar de pezen en kun je peesontsteking krijgen en zelfs je gewrichten beschadigen. Dat wil je voorkomen, dus we hebben vervolgens weer contact gehad: rustig trainen, focus op herstel, gestaag opbouwen en zorgen dat je straks blessurevrij aan de opleiding kunt beginnen.

Zo gezegd, zo gedaan.

## **ZORG DAT JE NIET ACHTER RAAKT**

Vervolgens begon Sam aan journey drie. De trein is gaan rijden. Gaandeweg waren er een paar dingetjes in de opleiding die hij niet had gehaald. Ja, dat was gewoon zwaar klote voor

hem, omdat hij daar gewoon niet zo behendig in was. Hij had een herexamen, dus echt een allerlaatste kans om het tóch nog te halen. Het wordt dan steeds lastiger en uitdagender om naast de trainingsdagen ook nog de oude eisen te trainen. Die doe je eigenlijk dubbel. Je moet dus echt scherp blijven en de juiste mindset behouden.

De twijfel sloeg toe bij Sam: zie je wel... op school haalde ik ook mijn vakken niet en kreeg ik bijles. Nu gebeurt het weer... Mentaal moest er ook veel gebeuren. Ik zei: 'luister, het was op school niet makkelijk maar toch heb je het gehaald. Dat was bijles volgen, examen doen en slagen. Dat ga je nu ook doen. Laat zien wat je waard bent, potverdomme!'.

Vervolgens was het rammen met die kast. Ik zei: 'als jij de hindernisbaan moet doen, bestaat er in jouw wereld niets anders dan die hindernisbaan. Je gaat over die hindernisbaan heen vliegen en ik wil het vuur uit je ogen zien schieten. Als je een scheet laat, komt er een bliksemschicht uit.'

Vervolgens had hij het toch gehaald! Hij was hartstikke blij.

In een groep keek Sam vaak eerst de kat uit de boom. Op een gegeven moment moet je dat gedrag loslaten, je moet wel mee in de flow. Je buddy's moeten ook op je kunnen vertrouwen. Je kunt er niet met de pet naar gooien, dat is niet fair omdat je buddy's dan harder moeten werken.

Als jij deze levensstijl wilt, moet je je beste beentje voor zetten. Je wil niet te boek staan als degene die overal de kantjes vanaf loopt. Op een gegeven moment hadden de buddy's van Sam een beetje de pik op hem gekregen: jij bent altijd de laatste en brengt ons in de problemen dus nu moet je gewoon meekomen met de groep en anders ga je maar lekker weg.

Dat is niet leuk om te horen, maar hij had het wel nodig om te beseffen hoe hij in de wedstrijd zat.

Dat had hij helemaal niet door. Hij zei: 'ik bedoel dat niet zo, maar ik pik de signalen niet scherp genoeg op.' Dat luie gedrag van vroeger, toen je nog een tiener was, gaan we nu aan de kant schuiven. Nu zeg je: ik wil militair worden. Om militair te worden, hoef ik er geen te zijn maar ik moet er wel alles voor doen om dat te behalen. Deze opleiding is mijn kans. Sam had er nota bene hard voor geknokt om door de keuring heen te komen.

Uiteindelijk had de groep een beetje een hekel aan hem gekregen. Ze zeiden: 'jij drukt de groep zó naar beneden waardoor we als groep gestraft worden als jij weer loopt te kloten.' Ze hadden even kort 'per ongeluk' een strijkbout tegen zijn schouder aangedrukt als represailles. Dat is niet oké, maar soms gebeurt het wel. Dan zeggen ze dat het per ongeluk is gegaan. Degenen die dat gedaan hebben, zijn uiteindelijk ook gestraft, want dat kon natuurlijk niet.

Op een gegeven moment heb je dus zo'n situatie te pakken waarin je nog steeds in de opleiding zit en er een tandje bij moet zetten. Dit kan niet langer, ik ben het probleem. De oplossing is om je gedrag in de groep aan te passen. Uiteindelijk kwam hij daar ook overheen en zag het kader dat hij zijn beste beentje voor zette.

In principe is het dan ook: we vergeten het verleden, schone lei, zand erover, vanaf nu willen we zien dat je alleen maar hoge scores haalt. Een super spannende derde journey dus.

Uiteindelijk heeft Sam de opleiding gehaald, samen met zijn buddy's.

## **VERGEET HET VERLEDEN**

Uiteindelijk heeft Sam een supermooie carrière waarin hij het heerlijk naar zijn zin heeft en is hij het verleden allang vergeten. Ik zeg wel eens:

vergeven doe je voor jezelf zodat jij mentaal ruimte krijgt om door te gaan; iemand vergeven doe je eigenlijk niet voor de ander.

Vaak is de ander het al lang vergeten. Ga je het anker meesleuren of laat je het gaan en stop je het als een mooi, compact pakketje als herinnering in je hoofd? Sam zit inmiddels al jaren in dienst en is op een gegeven moment zelfs kaderlid geworden. Dat is een supermooie stap in zijn carrière!

Hij gaat van eerste klas naar Korporaal als Kaderlid, en dan mag je zelf teams gaan leiden. Het gaat allemaal heel voortvarend. Sam heeft veel geleerd en is volwassen geworden. Het is haast een nieuw mens geworden. Op een gegeven moment ging zijn eenheid parachutespringen. Hij was hier mooi in zijn element als leidinggevende.

Hij zei: 'ik vind paraspringen super eng, maar dat durf ik niet te zeggen.'

'Ik ben een voorbeeld voor de groep, maar ik schijt zeven kleuren in mijn broek zodra ik dat vliegtuig uit moet springen. Dat vind ik niet leuk.' Soms moet je ook over een bepaalde angst heen.

Ik vroeg hoe hij hier uiteindelijk overheen gekomen was. Hij zei: 'ik was erg gestructureerd met fases. Je komt aan in een ontvangsthal en moet wachten. Vervolgens stap je het vliegtuig in en heb je een aantal series van mededelingen. Op een gegeven moment moet je opstellen en aanhaken en vervolgens spring je op aangeven van de dispatcher het vliegtuig uit. Ik bekeek het fase voor fase en door dit te doen kon ik die spanning overwinnen.'

Hierdoor kon hij uiteindelijk op een prettige, normale manier een paar sprongen maken om over zijn angst heen te komen. Iets lukte niet. Hij ging aan de slag. Iets lukte wel. Een prachtig voorbeeld van het overwinnen van een obstakel in je leven!

Dus ja, de journey's zoals we besproken hebben in deze Podcast zijn echt een reis op zich.

Ik ben ook heel benieuwd naar jouw verhalen. Als jij militair bent of op dit moment in één van de Defensiefit journey's zit: wat zijn jouw belevingen? Herken je dit verhaal? Heb je dit ook meegemaakt? Is het voor jou ook helder dat je die reizen in deze stappen hebt doorlopen?

Laat het vooral weten in de reacties!

Ik ben super benieuwd en ik zal er ook zeker op reageren. Ik wens je veel succes en plezier toe en ik ga je zien in de volgende aflevering!

[Klik hier om deze aflevering te bekijken op Youtube >>](#)

Gr, Djack

# Hoe word ik Militair

## Door Djack Littel

---

### Aflevering 27

#### **Journey 4+ Aflevering 27: Help ik haal de militaire keuring niet**

Journey 4+: Van opleiding gehaald naar militair worden.

Aflevering 27: Help ik haal de militaire keuring niet

In deze aflevering deel ik je ter inspiratie en motivatie een aantal handvatten wanneer je de mindset hebt dat je denkt dat je de militaire keuring niet gaat halen.

#### **Journey 4+ Aflevering 27: Opdracht**

Kies nu je favoriete manier om lesstof eigen te maken:

**Video:**

<https://youtu.be/kgSvGxwoxz4>

Deel jouw antwoorden op deze 4 vragen:

1. Wat is jouw aanpak waarmee jij successen behaalt? Extreme focus, veel tijd erin steken, of juist samen met anderen de lesstof doornemen?
2. Wat is jouw manier om gedisciplineerd te blijven? Hoe houd jij jezelf geïnspireerd en gemotiveerd?
3. Wat moest je stoppen om vooruit te komen? Wat moest je starten om vooruit te komen?
4. Over welke schuld, schaamte of smoesjes moest je heen stappen om verder te kunnen?  
#loslateniseenkunst

**Blog:**

<https://defensiefit.nl/werken-bij-defensie/help-ik-haal-de-militaire-keuring-niet/>



## **Samenvatting Aflevering 27:**

### **Help! Ik haal de militaire keuring niet!**

Welkom bij weer een nieuwe aflevering van Defensiefit! Vandaag gaan we het hebben over: 'help, ik haal de keuring niet!' en gaan we wat dieper in op de journey van burger naar keuring.

Je bent op school bezig met afronden, misschien ben je nog aan het leren of moet je nog examens maken. Is het daarna nodig om stappen te zetten richting de keuring, zodat je aan de keuringseisen voldoet? Hoe zit het in deze fase met je mindsets? Ik heb vaak meegemaakt dat mensen tegen problemen aanlopen of hun neus stoten en dat zo'n mindset naar voren kan komen waarin je onzeker bent en niet zeker weet of je de keuring gaat halen.

Je moet laten zien wat je in huis hebt en dat kan soms een grote uitdaging zijn.

Hoe je hiermee omgaat? Dat vertel ik je in mijn nieuwe blog!

### **WAT ZIJN JOUW MEETBARE VARIABELEN?**

De meeste mensen die richting de fysieke keuringseisen willen trainen, hebben nog nooit successen geboekt met een trainingsschema. Vaak gaan ze naar groepstrainingen toe of doen ze aan een bepaalde sport en boeken ze vooruitgang, maar op welke manier is deze vooruitgang dan meetbaar? En wat is de meetwaarde waardoor je voor jezelf kunt zeggen: ik train, ik doe het werk en na een bepaalde periode kan ik het wel?

Dat is een proces waar je vertrouwen in moet krijgen: wat is de meetbare opbrengst van je training?

Sommige mensen hebben dat misschien nog nooit meegemaakt. Veel mensen kwamen om die reden ook bij Defensiefit. Ze kwamen erachter dat zij nooit een succesvol trainingsschema hadden gevolgd. Ze hadden nooit work-out's gedaan, zichzelf gepusht om vervolgens te herstellen van de spierpijn, gelet op het eten van voldoende eiwitten... Het hoeft ook allemaal niet te extreem.

Tegenwoordig moet alles extreem omdat het anders niet werkt. Nou, dat is helemaal niet waar. Als je gewoon netjes de trainingen doet, ondersteunend eet, je rust pakt en dit constant en consequent doet, zit er met zekerheid gegarandeerde vooruitgang in jouw proces.

In de Defensiefit leden omgeving delen we allerlei tips over dit soort onderwerpen. Vraag jezelf af: wat doe je nu, wat wil je bereiken en hoe kun je je voeding hierop afstemmen? Ga lekker trainen, maar zorg er wel voor dat je niet iedere dag helemaal kapot thuiskomt. Het kan zijn dat je het op lange termijn niet vol gaat houden.

In het begin ben je misschien geïnspireerd en gemotiveerd en is het een soort hype, maar uiteindelijk haak je heel snel weer af. Dan wordt het een beetje een Nieuwjaars voornemen... In januari gaat iedereen met de hype mee sporten en zie je dat mensen na een paar weken

al snel afhaken omdat het veel te veel is. We hebben het dan vaak over een periode van drie maanden.

Mensen kunnen vaak niet eens drie maanden een vrij eenvoudig trainingsschema volhouden waarbij je drie keer per week drie kwartier tot een uurtje traint. Na 3 maanden kan je zien dat je vooruitgang boekt. Jouw meetbare variabelen zijn niet hoe mooi jouw lichaam eruitziet of hoeveel je bent afgevallen, maar welke prestaties je met je lichaam kunt leveren. Dat is waar het om gaat, omdat daar tijdens de keuring naar gekeken wordt. De rest doet er niet toe: hoe lang of kort je bent, hoe zwaar je bent, hoe je eruitziet... het boeit niet.

Het gaat erom of je die prestatie kan leveren. Besef je dat goed.

Dit geldt niet alleen voor hardlopen, maar ook voor andere testen. Ben je bijvoorbeeld in staat om de gevraagde hoeveelheid push ups of sit ups te doen in de vastgestelde tijd? Houdt dit voor jezelf bij als meetbare variabele. Hoeveel kan ik nu met mijn lichaam? Vervolgens ga je gericht trainen, work-outs volgen en kijk je naar hoe je je voelt. Heb je daarna heel lokaal spierpijn of is het iets anders? Leer jezelf goed kennen.

Tussen de keuring en de start van de opleiding heb je nog een fase waarin je jezelf nog kan consolideren. De dingen waar je minder goed in bent kun je nu als benchmark neerleggen. Op een gegeven moment start die opleiding en weet je van jezelf dat je tijdens die opleiding bepaalde taken moet uitvoeren die uitdagend voor je zijn. Je herkent alle seintjes van je lichaam en weet hoe je lichaam werkt, waardoor je dingen beter kunt incasseren.

Blijf trainen, blijf doorgaan, volg een trainingsschema en boek die vooruitgang! Dat is een hele mooie mindset die je ervaart als jij voor het eerst zegt: help, ik haal de keuring niet. Shift die mindset naar: ik doe het werk, ik kan dit, ik volg dit trainingsschema volledig van A tot Z, en ik ben toegewijd aan mijn vooruitgang. Ik ga dit kunnen!

### **IK HAD NIETS, MAAR IK KON ALLES**

In het proces van burger naar keuring heb je vaak het idee dat je te druk bent en nergens aan toekomt. Als je merkt dat je te druk bent om naast je normale dingen nog iets extra's te doen, is het goed om op zoek gaan naar mogelijkheden waarin je wel ruimte hebt. Het probleem is vaak dat je jezelf niet op nummer één zet en van jezelf geen prioriteit maakt. Je bent met van alles bezig voor iedereen, behalve voor jezelf.

Kijk voor jezelf of je iets wel écht moet doen. Als jij het gewend bent om bepaalde trainingen te volgen voor bijvoorbeeld een voetbalwedstrijd, kijk dan hoeveel tijd het je kost en of het bijdraagt aan je training voor de militaire keuringseisen. Stel jezelf de vraag: als ik in militaire dienst ben, kan ik dit ritme dan nog steeds volhouden?

Je militaire leven heeft straks een hele andere dynamiek, waarbij je doordeweeks die voetbal training überhaupt niet kunt volgen omdat je militaire trainingen volgt. Dan lukt het niet om 's avonds een voetbaltraining te volgen en moet je dus een concessie doen. Vervolgens win je tijd en kun je dit gebruiken om jezelf doelgericht voor te bereiden op de keuring.

Maak jezelf en jouw persoonlijke ontwikkeling een prioriteit ten opzichte van wat er om je heen gebeurt. Soms moet je stoppen met de dingen die je altijd doet en soms moet je starten

met dingen die je nog niet gedaan hebt. Kijk streng naar jouw huidige bestaan en hoe jouw dagindeling eruitziet. Vraag jezelf af waar de prioriteit inzit.

Als ik mezelf op prioriteit nummer één zet, waar zou ik dan mijn tijd aan moeten besteden en als ik straks in die militaire opleiding zit en militair ben geworden, doe ik dat dan nog steeds of is het dan recreatief af en toe een keertje meedoen met iets? Die afweging moet je maken.

Je bent nooit te druk om iets van je leven te maken.

Mensen geven ook vaak aan dat zij niet de middelen hebben die zij nodig hebben, er zit bijvoorbeeld geen sportschool in de buurt. Die mindset is eigenlijk beperkend omdat je zegt dat je iets externs nodig hebt en op zoek gaat naar smoesjes: ik heb het niet, ik kan het niet, het is te ver weg, ik kan het niet betalen.

Je legt de verantwoordelijkheid ergens anders.

Ik wil je graag meegeven dat je in het begin niets nodig hebt om fit te worden. Een simpel voorbeeld van mijzelf: ik had niets maar kon alles. Ik begon met opdrukken op de grond. 's Avonds voor ik ging slapen dipte ik even op de rand van mijn bed. Dat kost niks. Hetzelfde geldt voor hardlopen. Je kunt zeggen: ik heb geen hardlooptekleding of hardloopschoenen. Begin dan met wat je wel hebt. Misschien heb je bepaalde schoenen waar je normaal een beetje op beweegt of sport.

Misschien lukt het nog niet om specifieke sportschoenen aan te schaffen. Begin dan gewoon met wandelen en spaar in de tussentijd voor goede hardloopschoenen die je laat aanmeten in een hardlooppwinkel. Ook kan je bijvoorbeeld altijd wel iets vinden om aan op te trekken. Vroeger deed ik dat ook nog wel eens in het trappengat bij mij thuis. Later kun je altijd opschalen: als je dan wel een sportschool ter beschikking hebt, kun je kijken naar wat daar aanwezig is en waar je gebruik van kunt maken. Hierdoor ga je ook oplossingsgericht naar situaties kijken.

Dat was een mindset die ik zelf ook graag gebruikte. Gebruik dus geen schuld, schaamte en smoesjes en maak gewoon die start!

Ga niet op zoek naar het perfect moment, want dat gaat er waarschijnlijk nooit komen. Gaandeweg komen er weer nieuwe dingen op je pad die je misschien weer kunnen afleiden. Dan ben je ineens weken of maanden verder, is er nog steeds niks gebeurd en heb je jezelf nog steeds niet aangemeld bij die sportschool.

Dus kijk voor jezelf of je een excuses hebt voor waarom iets niet kan en kijk naar de oplossingen: wat kan ik thuis doen? Doe gewoon eens die 10 push ups op de grond. Als je er meer kan, maak dan een paar setjes van 20 of werk omhoog: over drie maanden doe je bijvoorbeeld in totaal 50 push ups op de dag en in het begin zijn dat setjes van 1, 2 of 3 herhalingen... wat het ook is: doe wat nodig is!

Gaandeweg zul je zien dat wat je thuis hebt gedaan gewoon een reeks van push ups is waardoor je uiteindelijk na 3 maanden van 5 naar 50 push ups bent gegaan. Het enige wat je hoeft te doen is het bedenken en het inplannen van de work-out en het doen! Maak nu 10

pushups! Let's go! Simpel, niet makkelijk! Krijg jezelf in actie! Wat heb je nodig om in actie te komen? Let's go!

## **SCHULD, SCHAAMTE EN SMOESJES**

Waar ik het net over had, is dat je jezelf soms een restrictie oplegt: ik wil trainen, maar eerst wil ik mijn voeding op orde hebben. Je gaat dus helemaal niet trainen tot je je voeding op orde hebt. Eerst ga je er veel over lezen, dan ga je er van alles over horen en hoor je hoe andere mensen met voeding omgaan, je gaat podcasts over voeding luisteren en uiteindelijk is er nog steeds niet die fase van toepassing.

Wat ik zelf altijd zeg is:

stel dat je vandaag de eerste stap kunt zetten, wat zou je dan doen?

Zoek dan geen restrictie of voorwaarde voordat je gaat beginnen, maar pak het in stapjes aan. Ik ga op mijn voeding letten en trainen is nog niet belangrijk, maar ik zou wel een beetje in beweging willen komen en hieraan willen wennen. Vervolgens vraag ik: wat kan je vandaag al doen om die restricties op te lossen? Blijkbaar zit er iets wat je tegenhoudt.

Vandaag maak je bijvoorbeeld een boodschappenlijstje en haal je vanavond nog de die paar boodschapjes, en morgen eet je volgens al volgens dit lijstje! Wauw, dat is winnen! Zo snel, in zo korte tijd!

's Ochtends neem je iets wat energie geeft, overdag eet je wat fruit als tussendoortje... dat zijn simpele, kleine dingen die je gemakkelijk in jouw leven kunt toepassen. Je begint routines op te bouwen. Doe die work-outs! Misschien heb je geen zin, maar reis gewoon naar die sportschool toe en zorg dat je daar bent, en dan: gaan met die banaan! Soms had ik ook geen zin, maar dan deed ik mijn sportkleding aan en ging ik gewoon.

Als ik daar eenmaal was dacht ik: ach ja, nu ben ik er toch, dus nu ga ik ook gewoon die work-out doen.

Soms is het ook aardig om te bedenken hoe ziet het eruit als je bijvoorbeeld de keuring hebt gehaald. Wat voor versie ben ik dan? Wat doet die persoon? Die persoon heeft allerlei werk gedaan: gegeten, gedronken, getraind, gerust, energie gevonden, een routine gebouwd waarin alles past en waarin alles een plek heeft. Hoe ziet dat eruit? Beeld je dat eens in en schrijf dat eens op!

Dat was hem weer voor vandaag: Laat vooral weten of je deze blog waardevol vond!

Voor nu wil ik je bedanken voor het lezen. Wil je meer weten van Defensiefit? Lees dan ook mijn andere blogs. Tot de volgende blog!

[Klik hier om deze aflevering op Youtube te bekijken >>](#)

Gr, Djack



# Hoe word ik Militair

## Door Djack Littel

---

### Aflevering 28

#### **Journey 4+ Aflevering 28: Help, ik ben bang dat ik de militaire opleiding niet haal**

Journey 4+: Van opleiding gehaald naar militair worden.

Aflevering 28: Help, ik ben bang dat ik de militaire opleiding niet haal

In deze aflevering deel ik je ter inspiratie en motivatie een aantal handvatten wanneer je de mindset hebt dat je denkt dat je de militaire opleiding niet gaat halen.

#### **Journey 4+ Aflevering 28: Opdracht**

Kies nu je favoriete manier om lesstof eigen te maken:

**Video:**

[https://youtu.be/Uq\\_IFM3\\_3R0](https://youtu.be/Uq_IFM3_3R0)

Deel jouw antwoorden op deze 4 vragen:

1. Waarover vroeg jij je af of je het goed deed in de opleiding?
2. Wat vond je extreem moeilijk en had je moeite mee om aan te leren, en hoe zorgde je ervoor dat je dit onder de knie kreeg?
3. Over welke vaardigheid, test, of drill zei je tegen jezelf: "I will die trying" om dit onder de knie te krijgen! Waar had je het meeste moeite mee in de opleiding om te halen?
4. Wat moest je incasseren tot de pijngrens, waarbij je tegen jezelf zei: "Het wordt vanzelf vrijdag? Wat hoorde erbij in de opleiding, maar duurde soms 'net even te lang' voor je gevoel?

**Blog:**

<https://defensiefit.nl/werken-bij-defensie/help-ik-ben-bang-dat-ik-de-militaire-opleiding-niet-haal>

## **Samenvatting Aflevering 28:**

### **Help, ik ben bang dat ik de militaire opleiding niet haal**

Welkom bij weer een nieuwe aflevering! Vandaag gaan we het hebben over: help, ik ben bang dat ik de opleiding niet haal. Die mindset kan er op een gegeven moment inkruipen.

Alles is nieuw, de mensen om je heen zijn nieuw, de kazerne omgeving is nieuw, je kent de instructeurs en hun vakjargon niet, je voeding wordt voorgeschoteld en het is voortdurend onduidelijk of je iets goed of fout doet. Je bent de hele dag zoekende naar of je gedrag wel goed is en dat kan een slopende mindset zijn, waardoor je op een gegeven moment een soort van angst kunt ontwikkelen voor het niet halen van de opleiding.

Hoe wapen je jezelf daartegen? Daar gaan we het in deze aflevering uitgebreid over hebben!

### **I WILL DIE TRYING**

Je vraagt jezelf soms af of je het allemaal wel goed doet. Natuurlijk moet je in het begin even wennen. Als het goed is, vertellen de instructeurs dat je gezamenlijk naar een eis, norm of instapniveau toe werkt zodat iedereen dezelfde basiskennis heeft en dezelfde handelingen uitvoert. Soms ben je heel erg gewend om dingen cijfermatig te horen, door middel van een score, maar nu is het een ander verhaal. Het gaat hier om iets wel of niet halen.

Je wordt beoordeeld op je gedrag, dus ofwel jij anticipeert als er iets gebeurt ofwel jij grijpt in als iets niet goed gaat.

Daar ben je in het verleden misschien nog nooit op beoordeeld, dus het kan best zijn dat je hier nog aan moet wennen. In alle rust een schriftelijk testje maken, waar je bij elk antwoord even rustig mag nadenken, verbleekt bij deze andere manier van beoordelen...

Ik heb ook mensen meegemaakt die vanuit een praktische opleiding kwamen. Zij waren hier vaak al wel wat meer aan gewend dan de mensen die theoretische studies deden. In dat praktische werk moeten ze meteen aan de slag: misschien met de handen, bepaalde situaties oplossen en handelen als er iets misgaat. Hierdoor is dit gedrag voor hen al wat natuurlijker.

Denk voor jezelf eens na over hoe jouw verleden eruitziet: hoe werd je beoordeeld in jouw school omgeving? En als je in opleiding bij [Defensie](#) gaat, waar word je dan op beoordeeld? Wat moet je laten zien en wat is de aard van de lessen? Als je bijvoorbeeld een eis hebt waarbij je iets in praktijk moet laten zien maar hier met een theoretische PowerPoint instructie over krijgt, dan is daar dus een mismatch. Om die reden zit er in de meeste opleidingen een fase waarin eerst een praatje gegeven wordt met theoretische uitleg, daarna een plaatje waarin het wordt voorgedaan, en tot slot een daadje, dan ga je er zelf mee aan de slag.

De één vindt dat theoretische gedeelte uitdagend, de ander het praktische gedeelte. Soms vinden mensen het uitdagend om iets zelf te doen, anderen springen meteen ergens in en als het mis gaat hebben zij daar geen schuld of schaamte bij. Als jij iets doet wat je lastig

vindt en alleen maar denkt: iedereen zit te kijken, ik doe het verkeerd en het huilen je misschien wel nader staat omdat je zoveel druk voelt, is dat niet goed.

Het gaat erom dat je ergens van leert en voor jezelf leert inzien dat je iets moeilijk vindt zodat je daarmee om leert gaan.

Er zijn meer mensen zoals jij, dus praat er eens over en ga daarmee aan de slag. Wij waren vaak 's avonds nog op onze kamer samen de lesstof aan het herhalen zodat we elkaar konden overhoren. Dit was het werk wat we later wilden gaan doen, dus we bleven buiten de lessen van overdag doorleren voor onze droombaan.

Dat was ook de commitment die we hadden. Er gebeurt van alles op zo'n lesdag. 's Avonds ben je vrij in je beweging, dus kun je met de groep connecten. Stel jezelf kwetsbaar op en vertel bijvoorbeeld dat je de les van vandaag best wel uitdagend vond. Je hoort altijd wel dat anderen dit ook lastig vonden. Daarnaast kun je met elkaar lachen, gieren en brullen om wat er vandaag allemaal weer is gebeurd.

Als jij in die startfase van de opleiding zit, kijk dan voor jezelf naar wat er gevraagd wordt en wat je moet laten zien. Dan weet je ook heel concreet waar je mee bezig bent en wat je uitdagend vindt, zodat je hier extra nadruk op kunt leggen. Neem in een vrij weekend de dingen die je lastig of uitdagend vindt nog eens door met jouw buddy's. Uiteindelijk valt dat kwartje wel.

Neem dit dus van harte mee. Ik dacht altijd: ik laat het sowieso niet gebeuren dat ik van de opleiding gestuurd wordt of zelf uit de opleiding stap. No way, dat is gewoon geen optie voor mij. 'I will die trying'. Wat er ook gebeurt, ik ga door tot ik omval.

Blijf doorgaan, blijf leren, blijf het eigen maken en zorg gewoon dat je het haalt.

## **FALEN OF HALEN**

Als jij tijdens de opleiding één van de eerste eisen niet haalt, komt er een lijstje op de deur. Dit lijstje bestond vroeger gewoon uit namen, tegenwoordig uit registratienummers, maar hoe dan ook, je weet precies wie er op de lijst staat. Dat kan natuurlijk best wel een wake-up call zijn: shit, ik sta op de lijst omdat ik iets niet gehaald heb en nu moet ik het opnieuw doen.

Dit kan je onzeker maken en je ook een bepaalde mindset geven. Je denkt misschien dat alles voor niks is geweest en dat dit je echt niet gaat lukken. Nou, die mindset die pakte ik in mijn tijd dan meteen aan: even rustig aan, wat was het voor toets? Wat is er gebeurd? Hoe heb ik me voorbereid en wat maakt dat ik die eis niet heb gehaald?

Op die manier bekijk je de situatie even opnieuw. Desnoods kijk je naar wie er in de top 5 van het lijstje zitten, die het wel gehaald hebben en vraag je aan diegene wat zijn sleutel tot succes was en of hij tips voor je heeft? Dat is eigenlijk de mooiste vraag die je kunt stellen aan je buddy's. Op die manier ga je inzien door welke reden of omstandigheid je deze eis niet hebt gehaald.

Ik wil je echt meegeven: het is falen of halen, dus je moet het wel halen. Let wel op dat je slechts de ondergrens hoeft te halen. Je komt natuurlijk uit een andere wereld, uit de



burgermaatschappij. Je stapt die militaire wereld in waar je bepaalde gedragingen eigen moet maken door middel van SOP's (Standard Operating Procedures), drills en vakjargon.

Toen ik in de opleiding voor Mountain Leader zat, moest alles perfect zijn. In het begin kun je niet perfect zijn, dus krijg je keer op keer te horen dat wat niet goed gaat, opnieuw moet. Dat kan frustrerend zijn, maar we wisten allemaal dat we niet alles in één keer konden. Je hebt feedback nodig om jezelf te verbeteren, zodat je naar het juiste niveau kunt trekken.

Een ander voorbeeld uit mijn opleiding tot Mountain Leader, is dat ze van ons allemaal wilden dat wij een breekpunt hadden. Het gaat erom dat je een keer niet fysiek in staat bent om een taak te volbrengen. Dan ben je dus als het ware even gebroken. Even een klap in je nek, zoals ik het altijd noem. Het lukt niet, je energie is op, je benen zijn verzuurd. Het gaat er dan om hoe je herstelt, want dat is een hele mooie les die heel intens is en je kunt meenemen in jouw verdere loopbaan.

Je weet hoe het is als iets niet lukt en je weet ook hoe je hier weer uit komt: ik let op mijn voeding, ik train rustig en doe de dingen die ik moet doen. Ik doe even geen gekke dingen zodat ik snel herstel. In de opleiding kan dat een aspect zijn. Met name in de hogere, zwaardere clusters is het belangrijk dat je geleerd hebt hoe je om moet gaan met uitputting. Neem dit dus mee en sta hier stil bij!

## **WINNERS JUST DON'T QUIT**

Winners never quit. Quitters never win. Daarmee is alles gezegd. Ook al haal je het nu niet, blijf doorgaan en zorgt dat je uiteindelijk wint. Als je iets niet haalt en er meteen mee stopt, zal je dus nooit winnen, zo simpel is het. Kijk eens voor jezelf of deze uitspraak voor je van toepassing is en of je jezelf hierin herkent: als je tegenslagen hebt, vind je het dan moeilijk om hier bovenop te komen? Of ga jij ermee aan de slag? Het kan ook zijn dat je ervoor gaat, maar het moeilijk vindt om iets vol te houden. Dat is eigenlijk een stamina kwestie: heb je voldoende energie en herstellend vermogen om harder te trainen en hiervan te herstellen?

Ik had vroeger moeite met het lopen van lange afstanden, dan deden mijn voeten zeer, kreeg ik spierpijn in mijn kuit en benen, soms zelfs in mijn heup of een beetje in mijn onderrug. Na zo'n training wist ik dat ik 's ochtends echt zo'n stram moment zou hebben waarbij ik als een oude man naar de douche zal strompelen.

Als het kon, stond ik dan juist vroeg op, en ging ik dan eerst warm douchen om dat lichaam weer te activeren. Vervolgens begon ik een beetje te bewegen om die zere voeten warm te lopen en de doorbloeding op gang te brengen. Als het eenmaal warm gelopen is, dan gaat het wel weer. Vervolgens plak je alle blaren af en trek je je schoenen weer aan. Dat kan even zeer doen, maar je weet dat dit erbij hoort.

Als het goed is, heb je dit in eerdere journey's al ervaren en weet je hoe je daarmee om moet gaan. Het eerste half uur doet het even zeer, maar als je eenmaal in beweging bent, gaat het wel weer. Als jij militair bent, heb jij 100% van je slechtste dagen overwonnen, anders zou je hier nu niet zijn.

Wij zeiden ook wel eens: het wordt vanzelf vrijdag.

Focus op de dingen die je moet doen. Blijf doorgaan. Ik zeg altijd: just don't quit, because winners don't quit.

Soms kan het zijn dat je tussen bepaalde lessen lange wachttijden hebt en je je gaat vervelen. Vaak leg je dan de focus op alle pijntjes die je hebt. Je praat jezelf mentaal omlaag. Dat is natuurlijk niet de bedoeling. Herken dat. De momenten waarop je fysiek gesloopt bent en overal pijn hebt zijn de momenten waarop je gevormd wordt.

Hoe ga je ermee om en hoe is het voor jou om letterlijk en figuurlijk in die pijn te zitten? De groep heeft mij altijd geholpen. Wij maakten er juist een geintje van: 'oh, wat een ellende... heb jij ook zo'n pijn aan je poten?' Met donkere humor kwamen we er wel doorheen.

## **STOP MET JEZELF VERGELIJKEN MET ANDEREN**

Help, ik ben niet goed genoeg want anderen zijn beter dan ik... Stop met jezelf vergelijken met anderen! Juist in het begin komt iedereen op hetzelfde niveau binnen. Er zijn altijd mensen die in bepaalde onderdelen beter zijn. De één is beter in hardlopen, omdat hij zijn leven lang bijvoorbeeld al Survival Races loopt of op atletiek heeft gezeten.

De ander is beter in schieten omdat hij al jaren aan boogschieten doet waardoor hij die flow van ademhaling en op een doel richten al helemaal onder de knie heeft. Dat is dus niet iets om jezelf aan te spiegelen. Kijk altijd naar jezelf: wat kan ik wel en wat kan ik niet, zit ik op de norm? Het is prima om te spiegelen met het trainingsniveau van de groep, maar het belangrijkste is dat jij op de norm zit zodat je de opleiding gaat halen.

Of je nu met de hakken over de sloot óf juist cum laude slaagt voor je examens op de middelbare school, niemand zal ooit nog naar je cijfers vragen. Het belangrijkste is dat je het hebt gehaald. Het meest interessante is hoe jij met de afronding van een cursus of opleiding omgaat. Degene die met de hakken over de sloot de opleiding of cursus haalde kan daarna zeggen: 'ik heb het gehaald, maar nu wil ik dit eigen maken en hier heer en meester in worden. In iedere training die ik vanaf nu doe, ga ik mezelf verbeteren. Ik wil dat hoogste niveau bereiken.'

Dan zie je dat iemand op een gegeven moment aan de anderen voorbijgaat, terwijl die anderen juist altijd hoge cijfers haalden. Wat er om jou heen gebeurt, doet er niet toe. Het gaat erom hoe jij in de wedstrijd zit. Het gaat erom dat je kijkt naar wat je wel of niet kunt en hieraan werkt zodat je op de norm zit. Dan maakt het ook niet uit of anderen ergens beter in zijn dan jij.

Misschien haal jij het basisniveau, maar zijn anderen ergens beter in dan jij. Dan kun je van hen leren. Neem bijvoorbeeld een buddy waarvan de rugzak meesterlijk is ingepakt. Misschien is dat een mooie tip voor jou, omdat jij altijd in die rugzak aan het graven bent. Ik zag bijvoorbeeld iemand die zijn hand in zijn rugzak stak en precies pakte wat hij nodig had. Ik vroeg: 'hoe weet jij nou waar dat precies ligt?' Hij zei: 'ik heb de ingepakte rugzak helemaal in mijn hoofd. Dit zakje ligt links, dat zakje ligt rechts.' Ik vond dat heel gaaf om te zien. Zou ik dat ook kunnen?

Dat zijn dus van die dingetjes die je van andere mensen die ergens heel goed in zijn, kunt leren. Vat het niet op als falen, maar zie het als een kans om te leren.

Bedankt voor het lezen! Ik hoop dat je veel tips en tricks uit deze blog hebt kunnen halen. Wil je meer weten over Defensiefit? Lees dan mijn andere blogs. Tot de volgende aflevering!

[Klik hier om deze aflevering te bekijken op Youtube >>](#)

Gr, Djack

# Hoe word ik Militair

## Door Djack Littel

---

### Aflevering 29

#### **Journey 4+ Aflevering 29: Ontwikkel je militaire mindset vandaag nog**

Journey 4+: Van opleiding gehaald naar militair worden.

Aflevering 29: Ontwikkel je militaire mindset vandaag nog.

In deze aflevering deel ik je ter inspiratie en motivatie een aantal handvatten om vandaag je eerste stappen te zetten in het ontwikkelen van je militaire mindset.

#### **Journey 4+ Aflevering 29: Opdracht**

Kies nu je favoriete manier om lesstof eigen te maken:

**Video:**

<https://youtu.be/B3DS4cV0S34>

Deel jouw antwoorden op deze 4 vragen:

1. Als je terugkijkt naar de 4 journeys: hoe heb je je lichaam ontwikkeld? Wat is er veranderd, en heb je exact bereikt wat je wilde bereiken? Had je meetbare doelen tijdens het proces? En zo ja, welke?
2. Als je terugkijkt naar de 4 journeys: hoe heb je je mindsets ontwikkeld? Wat is er veranderd, en heb je exact bereikt wat je wilde bereiken? Had je meetbare doelen tijdens het proces? En zo ja, welke?
3. Als je terugkijkt naar de 4 journeys: hoe heb je je relaties ontwikkeld? Wat is er veranderd, en heb je exact bereikt wat je wilde bereiken? Had je meetbare doelen tijdens het proces? En zo ja, welke?
4. Als je terugkijkt naar de 4 journeys: hoe heb je je ontwikkeld in je kennis, kunde en vaardigheden voor werk? Wat is er veranderd, en heb je exact bereikt wat je wilde bereiken? Had je meetbare doelen tijdens het proces? En zo ja, welke?

**Blog:**

<https://defensiefit.nl/werken-bij-defensie/ontwikkel-jouw-militaire-mindset/>

## **Samenvatting Aflevering 29:**

### **Ontwikkel je militaire mindset vandaag nog**

Van harte welkom bij weer een nieuwe aflevering van Defensiefit! In deze 29<sup>e</sup> aflevering gaan we het hebben over hoe je een militaire mindset ontwikkelt en wat dat precies inhoudt. Ik leg dit uit aan de hand van een aantal voorbeelden. Lees snel verder!

#### **JOUW MILITAIRE LICHAAM**

Als we bij het begin beginnen, gaat het in alle journey's vooral om het toepassen van aanpassingen. Denk bijvoorbeeld aan je lichaam. Als je mijn andere blogs hebt gelezen en de Youtube afleveringen hebt bekeken, of mij volgt op mijn persoonlijke Instagram account, weet je dat ik het geregeld over de termen 'body, being, balance en business' heb.

Als je dat vertaalt, gaat het om je lichaam, geest, relaties en je werk. Tegenwoordig is het voor mij de balans met mijzelf, mijn vrouw, kinderen en dierbaren. In de militaire reis is het eigenlijk de balans met jezelf, je buddies, vrienden en dierbaren. Hierin kijk je naar hoe dit nu voor jou geregeld is en hoe jij hiermee omgaat. Business draait om werk. Je zegt bijvoorbeeld: het militaire werk is mijn droombaan. Daar heb ik toewijding voor nodig, zodat ik daar mijn leven aan toe te wil wijden. Het is mijn roeping.

Allereerst kijken we naar het onderwerp 'body'. Is je body op niveau? Als jij in journey één zit (van burger naar keuring) en ondertussen niet aan dat lichaam werkt, ben je niet aan het uplevellen. Als jij in deze journey niet bewust aan de slag gaat met het trainen van jouw lichaam, mis je ook de elementaire vaardigheden als onderdeel van die militaire mindset.

Deze mindset heb je nodig om daarna de volgende reis te maken, want in die vervolg fase is er even geen druk. Voor de start van de opleiding kun jij op eigen kracht je lichaam onderhouden of doortraineren zodat je vervolgens, als de opleiding start, je ook weer aan dat lichaam werkt en up levelt.

Zodra de opleiding start, ga je marsen met een rugzak en bouw je langzaam uit naar steeds langere afstanden met steeds meer gewicht. Op deze manier wordt het steeds een stukje zwaarder. Het gaat erom dat je elke keer dat lichaam op niveau brengt en houdt: dat is de eerste journey waar je mee bezig moet zijn.

In de tweede journey, van keuring naar de start van de opleiding, moet je deze motivatie op eigen kracht kunnen doorzetten. Dat is een test op zich. Ook ik moest deze uitdaging aangaan. Ik had best wel wat weken vrij maar bleef hardlopen, of ik nu thuis of op vakantie was. Daarnaast deed ik elke dag push-up's en sit-up's. Ik dacht continu: dit wordt straks in die opleiding ook gevraagd, dus blijf daarmee bezig en onderhoudt dat niveau.

Later, toen ik militair was, bleef ik die mindset herhalen en mijn sportniveau onderhouden, zodat als ik de kans kreeg voor een selectie of andere opleiding, ik er ook meteen klaar voor was. Op een gegeven moment was het een soort selffulfilling prophecy: als ze vroegen wie aan een selectie voor een vervolg opleiding toegevoegd moest worden, stond ik vaak in het rijtje omdat iedereen wist dat ik voortdurend aan het trainen was.

Dit beeld moet natuurlijk wel goed matchen. Ze kunnen natuurlijk denken dat je goed getraind bent omdat ze je elke avond terug zien lopen van de sportschool naar je zaaltje met

een rood, bezweet hoofd terwijl je bij wijze van spreken elke avond uit de sauna komt wandelen en daardoor een rood, bezweet hoofd hebt...

Laat je ook vooral niet verwarren als andere mensen je een compliment geven. Dat zegt iets over het beeld wat zij van je hebben, maar het gaat erom wat jij zelf weet, kan en doet om jouw fysieke getraindheid op niveau te houden.

Een compliment is natuurlijk leuk, maar kan ook slopend zijn voor je mindset om door te gaan. Het kan je het gevoel geven dat je klaar bent, terwijl je juist nog keihard door moet gaan met trainen.

Je denkt misschien: oh, ik zit al op een hoog niveau, dus dan hoeft het niet meer zo extreem en stop ik met wat ik aan het doen ben. Ik ben al een heel eind gekomen inderdaad, en ik kan misschien wel iets rustiger aan doen. Nee! Blijf het gas erop houden! Stop niet met het doen van de dingen die werken! Keep f\*cking going!!!

Ga ook op zoek naar gelijkgestemden waarmee je kunt trainen of inspiratie en motivatie kunt opdoen. Dat kan jou op het juiste pad houden.

## **MINDSET**

Het tweede punt is je mindset. Zorg dat je bewust bent van wat je tegen jezelf zegt. Het kan zijn dat jij in het begin van de eerste reis, als schoolverlater tegen jezelf zei dat je de keuring nooit kon halen. Uiteindelijk moet je dit ombuigen: ik kan het nog niet, maar uiteindelijk kan ik het wel. Daarnaast moet je heel bewust je mindsets omarmen. Wat zeg je momenteel tegen jezelf?

Misschien heb je nog moeite met bepaalde dingen en zeg je steeds tegen jezelf dat je hier slecht in bent? Gebruik dan die groei mindset die ik net al benoemde: ik ga van 'moeten', naar 'willen', naar 'kunnen', naar zijn'. Achter 'moet' zit dwang. Je doet het voor jezelf, dus de drive moet er zijn. Ik 'wil' het halen is een goede mindset. Ik weet dat ik het kan halen. Als ik de planeten op één lijn zet, vannacht goed slaap, morgen vol energie ontbijt en een warming up doe, weet ik dat ik die twaalf minuten hardlooptraining ga halen. Als je dat voor jezelf herkent ben je echt op de goede weg. Daarna kan je daar alleen maar beter in worden! Het is mooi om te zien dat je bent gearriveerd waar je wilde zijn, niet vanuit dwang maar gewoon omdat je het kan.

Laat deze mindset vooral met je meegroeien in de volgende journey's! Aan het begin van de opleiding zeg je: ik hoef geen militair te zijn om er een te worden. Gaandeweg leer je dingen en doe je ervaringen op. Je doet dingen die niet werken, maar ziet je buddy's dingen doen die wel werken. Leer hiervan zodat je het kunt reproduceren: je kunt het uitleggen en doen en uiteindelijk ben je heer en meester geworden in de lesstof. Dat is een heel mooi moment.

## **BALANS IN JE RELATIES**

Het derde punt is je balans met de mensen om je heen. Je kunt moeite hebben om te hechten of onthechten aan jezelf of aan de mensen om je heen, zeker als je vanuit een vaste omgeving komt. Misschien zijn er wat kleine veranderingen geweest, maar de wereld blijft altijd relatief hetzelfde, met dezelfde mensen. Je weet hoe die mensen zijn, wat ze doen en hoe ze op bepaalde situaties reageren, dus dat is vertrouwd.

Lukt het je ook om jezelf voor het eerst in je leven te onthechten van deze vertrouwde omgeving? Als je de militaire opleiding in gaat, onthecht je van die oude wereld, zodat je de militaire wereld zonder afleiding kunt omarmen en met volle focus aan het werk kunt gaan. Na zo'n opleiding zegt iedereen uit jouw oude omgeving waarschijnlijk dat je veranderd bent en harder bent geworden. Dat is een compliment, want dat geeft aan dat jij jezelf hebt kunnen aanpassen en dat je die militaire mindset eigen hebt gemaakt.

Je komt terug in jouw oude omgeving en bent eigenlijk volledig onthecht van de oude situatie. Je kunt daar weer prima aan hechten, maar omdat je nu militair bent, kun je beter schakelen (ben je wel of geen afgestompte baas?). Als je steeds over hetzelfde praat en je hetzelfde gedraagt, kan de oude omgeving zeggen dat er een kloof is ontstaan omdat je zo anders bent geworden.

Als je dan zegt: 'het is leuk, want we hebben het over dezelfde onderwerpen, maar nu praat ik erover vanuit het perspectief van de militaire kennis die ik heb opgedaan. Ik heb nu andere perspectieven; een andere kijk op dingen.' Het is dan leuk om hier samen over te praten om nieuwe herinneringen te maken. Zo houd je die balans er ook een beetje in.

In de journey van burger naar keuring is er een markante balans tussen de mensen om je heen die een oordeel over je hebben, omdat je in militaire dienst wilt. Zie je jouw balans hier al in veranderen? Anderen gaan studeren, daar is geen fysieke training voor nodig omdat ze op basis van theoretische kennis aan de slag gaan, terwijl jij een fysieke keuring moet afleggen en fysiek op een bepaald niveau moet komen. Je moet gewoon die eisen halen om binnen te komen. Vervolgens heb je vakantie en blijf je trainen om de ondergrens te behouden. Andere mensen gaan maximaal feest vieren, eten alles wat los en vast zit, en drinken alcohol omdat ze op een andere manier in het leven staan. Jij bent nog steeds bezig met de start van die opleiding en baseert jouw keuzes op basis van deze focus.

Vervolgens zul je in journey nummer drie, de start van de opleiding tot het halen van de opleiding zien dat het contact met de oude wereld, de burgerwereld, minder is. Je zit in opleiding en bent altijd in beweging, aan het studeren of aan het rusten. In het weekend ben je soms vrij, maar wil je een beetje uitrusten. Het kan zijn dat die oude wereld hier moeite mee heeft, omdat ze jouw keuzes niet begrijpen. Jij weet dat het een zware opleiding is en je in het weekend gewoon even wilt, of zelfs moet!, bijkomen, terwijl zij graag willen dat je komt feesten. Naarmate je verder in de opleiding komt, kun je het steeds beter inschatten en pak je op een gegeven moment ook eens een feestje mee om te ontspannen, maar daarna moet je natuurlijk de balans vinden om daar goed mee om te gaan.

Als je in journey vier eenmaal militair bent geworden en bij een eenheid geplaatst bent, ga je samen met je buddy's op missie en is het contact met jouw oude wereld anders omdat je daar veel minder tijd voor hebt. Je moet hier de balans vinden om tussen het werk door even tijd te nemen om contact te maken met jouw oude wereld. Op die manier is balans dus een heel interessant onderwerp. Je ziet dat iedere journey een andere beweging heeft, je moet constant aanpassen en balanceren.

Militair worden is jouw droombaan, en hier is inspanning voor nodig.

Daarnaast moet je tijd investeren in uitzoeken wat je precies wilt: bij welke eenheid wil je dienen? Wat voor clusters zijn er? Wat wil je precies? Welke recente missies zijn er

uitgevoerd? Wie is de huidige minister van [Defensie](#)? Met deze relatief eenvoudige dingetjes die je gewoon op het internet kunt vinden, beweeg je mee met Defensie. Ook als je straks militair bent, is het belangrijk om van deze feiten op de hoogte te blijven, dus het is handig om je hier alvast een beetje in te verdiepen, in de leefwereld van je toekomstige werkgever. Wat zijn aanverwante onderwerpen? Wat zijn de huidige buitenlandse missies van de buitenlandse politiek? Op welke manier is Nederland aan de NATO verbonden?

Uiteindelijk maak je alle informatie eigen zodat je het kunt toepassen. Als je bijvoorbeeld tijdens journey één bij de psychologische keuring zit en die vraagt waarom je voor het Korps Mariniers kiest. Je kunt dan natuurlijk niet aankomen met het antwoord: ik wil gewoon militair zijn. Als jij laat merken dat je jezelf echt verdiept hebt in Defensie merkt de psycholoog ook dat je dit echt wilt en dat je er aandacht aan besteed hebt. Alleen al het feit dat je kunt uitleggen waarom je specifiek ervoor kiest om marinier te worden, of juist commando, of welke keuze je ook ambieert. Des te duidelijker je dat kunt uitleggen, des te meer duidelijk wordt dat jij je goed verdiept hebt in jouw keuze en gedegen hebt overwogen waarom je voor een baan bij defensie kiest.

Des te meer je daar over nagedacht hebt, hoe beter. Niet alleen voor jezelf, maar ook voor de keuring omdat ze weten dat jij een goede keuze bent.

Dit was het weer voor vandaag! Bedankt voor het lezen! Ik hoop dat je veel tips en tricks uit deze blog hebt kunnen halen. Wil je meer weten over Defensiefit? Lees dan mijn andere blogs. Tot de volgende aflevering!

[Klik hier om deze aflevering te bekijken op Youtube >>](#)

Gr, Djack



# Hoe word ik Militair

## Door Djack Littel

---

### Aflevering 30

#### **Journey 4+ Aflevering 30: Militair worden, hoe dan?**

Journey 4+: Van opleiding gehaald naar militair worden.

Aflevering 30: Militair worden, hoe dan?

In deze aflevering deel ik je ter inspiratie en motivatie een aantal handvatten om een vliegende start te maken met het bereiken van jouw doel, namelijk: militair worden!

#### **Journey 4+ Aflevering 30: Opdracht**

Kies nu je favoriete manier om lesstof eigen te maken:

##### **Video:**

<https://youtu.be/BIMH9cSJHZI>

Deel jouw antwoorden op deze 4 vragen:

1. Hoe is deze Podcast reeks voor je geweest? Hoe is het voor jou geweest om de video's te kijken, de audio's te luisteren en de blogs te lezen? Wat heb je mij horen vertellen?
2. Wat heeft indruk op je gemaakt?
3. Wat ga je nu doen, wat neem je mee en waar ga je in de toekomst nog mee aan de slag?
4. Wat heb je allemaal gedaan naar aanleiding van de Podcast? Welke acties heb je genomen? Welke resultaten heb je geboekt? Laat het weten in de ledenomgeving, ik ben ontzettend benieuwd hoe jouw reis, JOUW JOURNEY!, is geweest! Let me know!

##### **Blog:**

<https://defensiefit.nl/werken-bij-defensie/militair-worden-hoe-dan/>

## **Samenvatting aflevering 30:**

### **Militair worden, hoe dan?**

Welkom bij de laatste aflevering van deze Defensiefit reeks. Nummer 30...

Wow, hoe gaaf is dat?

Ik ben natuurlijk heel benieuwd hoe deze 30 afleveringen voor jou zijn geweest?

Ik hoop echt van harte dat je er waardevolle lessen uit hebt gehaald, inzichten hebt opgedaan en jezelf hebt kunnen verbeteren qua lichaam, mindset en balans met de mensen om je heen. Ik hoop dat je er praktische tips uit hebt kunnen halen, erover nagedacht hebt en ermee aan de slag bent gegaan zodat je vlekkeloos door de vier journey's heengaat en uiteindelijk militair wordt.

In deze blog wil ik het hebben over vier dingen. Nummer één: hoe is het voor jou geweest om deze blogs te lezen en wat heb je mij horen vertellen? Nummer twee: wat heeft indruk op je gemaakt? Nummer drie: wat ga je nu doen, wat neem je mee en waar ga je in de toekomst nog mee aan de slag? Uiteindelijk nummer vier: wat heb je gedaan?

P.S.: laat vooral een uitgebreide reactie achter met jouw antwoord op alle vragen! Ik zal op elke reactie antwoorden, mocht je nog aanvullende vragen hebben!

### **DE VIER JOURNEY'S**

In de afgelopen afleveringen hebben we de vier journey's doorgenomen. In journey één hebben we het over jouw reis vanuit de burgermaatschappij gehad. Je wilt militair worden. Welke obstakels kom je tegen? Zijn er dingen die je lastig vindt? Je moet je er even in verdiepen. Je moet eerst een keuring doen en aan die keuring hangt een selectieproces met fysieke eisen. Hoe bereid je jezelf het beste voor?

Zorg dat je aan de voorkant weet wat er gevraagd wordt en wat men van jou wil horen en zien. Als jij bijvoorbeeld een leidinggevende functie wilt, maar op dit moment geen leidinggevende vaardigheden hebt, moet je op zoek gaan naar oplossingen. Je neemt bijvoorbeeld de leiding van een project op je en stuurt de mensen aan. Als je een sport beoefent, neem je bijvoorbeeld de leiding in de voorbereiding voor de volgende wedstrijd. Hierdoor train je jouw leiderschapsvaardigheden. Als je op de keuring de vraag krijgt of je al leidinggevende vaardigheden hebt, kun je vertellen dat je bewust ervoor hebt gekozen om jouw leiderschapsvaardigheden te verbeteren, en dat je actie hebt genomen in je voorbereiding!

In de tweede fase, van burger naar keuring, dien je de zomervakantie te overbruggen. In deze periode is het interessant om te kijken hoe je hiermee omgaat, want de druk is ervan af. Je moet niks, je hebt alle tijd van de wereld. Als het goed is, heb je voor jezelf een soort routine opgebouwd waarin je dagelijks traint.

Je weet waar je goed in bent en waar je nog in moet groeien. Een positieve, gemotiveerde mindset is hierbij heel belangrijk. Vaak zijn de mensen die net van de middelbare school komen heel erg gehecht aan hun oude situatie met een vaste omgeving. Als jij in militaire dienst gaat, ben je vaak weg van huis. Hoe is dat voor jou? Iedereen zal zijn of haar eigen weg gaan volgen en ook een mening over jouw pad hebben. Onthoud dat het oordeel van

een ander over jouw keuze niets uitmaakt, je kan net zo goed een oordeel over iemand anders zijn keuze hebben.

Waar het om gaat is dat je elkaars keuze respecteert.

Weet dus dat dit eraan komt en bereid jezelf hierop voor. Bedank de mensen die je gesteund hebben en bedank ook de mensen die dit niet hebben gedaan, want die hebben voor bepaalde frictie gezorgd waardoor jij misschien harder bent gaan bikkelen. Mensen zeiden tegen mij dat ik het niet kon. Ik dacht: dat zullen we nog wel eens zien. Dan kreeg ik juist de motivatie om er extra hard tegenaan te gaan.

Uiteindelijk koos ik steeds vaker voor mijn eigen pad: ik wil dat gaan doen en ik ga daarvoor trainen. Wat moet ik nog leren? Neem bijvoorbeeld het hardlopen. In het begin liep ik heel beroerd door mijn zwakke enkels, bronchitis en astma. Gaandeweg werd ik steeds een stukje beter. Ik deed steeds dezelfde work-out en keek af en toe even terug zodat ik kon benchmarken hoe ik ervoor stond.

Ben ik op de goede weg? Daar is de [Defensiefit methode](#) ook zeker op gericht. Op de website staat een volledig programma waarin je een test kunt doen zodat je weet waar je nu staat en waar je uiteindelijk aan moet voldoen. Daarnaast bevat de Defensiefit methode verschillende oefeningen die steeds een beetje zwaarder worden. Ook hebben we verschillende opdrachten met tips en tricks die je kunt doornemen om jezelf voor te bereiden op de volgende journey.

De derde journey, van start van de opleiding tot het halen van de opleiding, is eigenlijk het meest interessant. Dit gaat echt over de transformatie van de burgerwereld naar de nieuwe militaire wereld. Ik hoor van veel mensen dat ze het in deze fase lastig vinden om te bepalen of zij het goed doen of niet.

De militaire opleiding is een wereld van belonen en straffen, dus je gaat ontdekken hoe dit voor jou is.

Je wilt natuurlijk voorkomen dat jij de straf krijgt, maar soms kijkt het kader gewoon naar hoe je met straf omgaat, of dat nou terecht is of niet. Als het kader zegt dat iets niet goed is, moet je het opnieuw doen. Hoe ga je om met eventuele frustratie als iets niet lukt? Zet je door zodat je het haalt? Soms krijg je groepsopdrachten waarin iedereen even hard moet werken. Als mensen dan steekjes laten vallen, gaat dit ten koste van de groep.

Het gaat erom dat jij dan zegt: 'kom op, we zetten met zijn allen de schouders eronder want anders kunnen we dit niet halen.' Praat jezelf niet naar beneden als je iets niet haalt. Kijk naar wat je kunt verbeteren en of jouw buddy's je hierbij kunnen helpen. In de Defensiefit leeromgeving gaan we daar nog veel verder op in.

Tot slot volgt journey nummer vier, waarin je de opleiding hebt gehaald en militair wordt. Naarmate de opleiding vorderde, werd je als groep steeds beter en sterker. Op een gegeven moment gaat alles vanzelf. Je haalde eerst misschien net de ondergrens en nu ben je heer

en meester in de skills en drills. Nu kun jij de militaire handelingen die vereist zijn om jouw missie te volbrengen.

Maar, hoe ga je dat doen als de opleidingsdruk eraf is en je militair bent geworden? Hoe zit je dan in de wedstrijd? Wat voor militair wil je zijn en hoe is het voor jou om vanuit eigen motivatie vroeg op te staan en 's ochtends die work-out's te doen? Blijf je dat doen vanuit eigen motivatie of heb je een instructeur nodig die jou daartoe dwingt?

Sommige mensen zijn doordeweeks tiptop militair omdat alles is afgebakend en ze een programma volgen. In het weekend is er geen programma en stort de hele wereld in elkaar omdat ze niet op eigen kracht de militaire lifestyle kunnen dragen. Het is dus heel interessant voor jezelf om te kijken hoe dat voor jou zal zijn. Hoe sta ik erin en wie wil ik als militair zijn?

Dat is een interessante journey. Je moet die opleidingsgeest loslaten en denken: nu ben ik militair en op deze manier ga ik mijn werk doen. Je moet als het ware een nieuwe balans opbouwen, met nieuwe buddy's en nieuwe leidinggevendenden. Hoe ga je om met dat proces?

### **MIJN VRAGEN AAN JOU**

Nu wil ik graag van jou weten wat jij in de afgelopen 30 afleveringen hebt gehoord; wat is je bijgebleven?

Neem bijvoorbeeld de aflevering waarin ik mijn reis heb gedeeld ([aflevering 25](#)). Hoe komt dat binnen? Herken je dingen? In welke fase zit je zelf en hoe is dat voor jou?

Wat heeft indruk op je gemaakt en wat neem je mee? Misschien heb je in een specifieke aflevering bepaalde tips of verhalen gehoord waarvan je zegt: daar moet ik aandacht aan besteden? Wat heeft jou het meeste geïnspireerd? Misschien zat jij vast in een bepaalde mindset, maar ben je door een bepaalde aflevering jouw mindset gaan aanpassen en heb je hem naar een groei mindset gebracht, waardoor je aan die militaire mindset bent gaan bouwen?

Wat ga je nu doen?

Heb je tot op heden alleen geluisterd maar ben je nog niet tot actie overgegaan of ben je ergens mee aan de slag gegaan? Ik zeg ook wel eens:

het gaat van inspiratie naar motivatie, en van motivatie naar dingen doen en gedaan krijgen.

Je kunt jezelf laten inspireren tot je een ons weegt, maar dat zet nog niks in beweging. Wat is de eerste stap die je kunt zetten in de richting waar je naartoe wilt? Denk ook aan mijn verhaal van 'body, being, balance en business' waar ik het over heb gehad. Hoe verbeter je jouw lichaam voor de journey? Hoe verbeter je jouw mindset? Welke mindsets heb je nu? Hoe gaat het met je balans met de mensen om je heen? Van wie krijg jij steun?

Tot slot de vraag: welke acties heb je nu gepland staan?

**Welke tip of aflevering heeft jou het meest gemotiveerd, waardoor je jouw agenda er direct bij hebt gepakt? Let me know!**

Het is heel mooi om bij deze vragen stil te staan. Het gaat niet alleen om het lezen van deze blogs of het luisteren en kijken van de afleveringen. Op een zeker moment moet je tot actie

overgaan en toepassen wat je hebt geleerd. Misschien ben je op basis van deze 30 afleveringen al flink aan het sporten geweest en heb je de Defensiefit testweek gedaan om jezelf te testen? Misschien heb je via de Defensiefit methode met de oefeningen-ladder iedere spiergroep bekeken om te zien wat je nog kunt verbeteren?

Daarnaast is het heel interessant om naar te kijken naar jouw perspectief en het beeld wat je had, zodat je zelf kunt terugkijken en kunt zien waar je vandaan bent gekomen: in het begin wist ik nog heel weinig of deed ik de trainingen op een simpel niveau. Zo kun je achteraf zien dat je bent gegroeid en dat jouw lichaam sterker en fitter is geworden.

Met deze vier vragen wil ik afsluiten.

Ik ben er binnen Defensiefit om jou te helpen, dus vond je dit waardevol? Kijk dan vooral even rond op defensiefit.nl. en schrijf je in voor ons Defensiefit '[Hoe word ik Militair](#)' programma om de vier journey's in detail door te lopen, zodat je fysiek en mentaal 100% voorbereid bent op jouw militaire keuring en opleiding.

Het lijkt me ontzettend leuk om samen jouw vier journey's en fysieke testweken te doorlopen. We gaan lekker samen aan de slag! Voor nu, alle goeds. We gaan ervoor om jouw droombaan te bereiken. Bedankt voor het lezen, kijken en luisteren! We gaan ervoor!

[Klik hier om deze aflevering te bekijken op Youtube >>](#)

Gr, Djack

---

Heel veel succes gewenst en zet hem op!

Gr,

Djack

Je kunt mij vinden en volgen op X

[https://x.com/djack\\_littel](https://x.com/djack_littel)

[https://x.com/djack\\_littel](https://x.com/djack_littel)