

**NIET TE
BREKEN**



Uitgeverij Eenvoudig Communiceren | Lezen voor Iedereen

eenvoudigcommuniceren.nl | lezenvoorieen.be

Voor meer informatie over *Leeslicht*: leeslicht.nl

Deze uitgave is een bewerking van de roman *Niet te breken* van Sander Aarts, oorspronkelijk gepubliceerd door uitgeverij Meulenhoff Boekerij in 2019.

Bewerking: Frans van Duijn

Redactie en vormgeving: Eenvoudig Communiceren

Coverbeeld: Eenvoudig Communiceren

© 2026 | Uitgeverij Eenvoudig Communiceren, Amsterdam

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

ISBN 978 90 8696 822 0

NUR 286

NIET TE BREKEN

SANDER AARTS

mijn verhaal als militair
in de Special Forces

In makkelijke taal


leeslicht

Moeilijke woorden zijn
onderstreept en worden
uitgelegd op pagina 87.



Dit boek heeft het keurmerk Makkelijk Lezen

Inleiding

Ik droomde er al van als kind: bij de Special Forces (SF) gaan. Dat zijn de beste soldaten van ons land. Ze vechten en schieten. Maar ze springen ook uit vliegtuigen en doen acties vanuit duikboten. Zoals James Bond in films doet. Maar dan in het echt.

Zestien jaar lang was ik top-soldaat. Ik werd zelfs teamleider. Ik vocht op zee tegen piraten. En in de woestijn tegen terroristen. Veel van wat ik deed, was geheim. Want zo gaat dat bij de SF. Ze willen de vijand altijd verrassen!

In 2007 ging ik vechten in Afghanistan. Dat heet 'op missie' gaan. Voor mijn vertrek schreef ik een afscheidsbrief aan mijn vrouw en kinderen. Want zo'n missie is gevaarlijk. Er is altijd een kans dat je doodgaat. Veel later vond ik die brief terug. Ik las hem. En door die brief ben ik dit boek gaan schrijven. Zo werd ik van soldaat een schrijver!

Ik schreef over wat ik had meegemaakt tijdens de gevechten. En hoe ik als soldaat sterk bleef door hard te zijn. Pas later ging die hardheid weg. Daar ben ik erg blij om. Verderop in dit boek lees je daar meer over.

Doordat ik boeken ging schrijven, begreep ik mezelf beter. Vooral ook omdat ik eerlijk wilde zijn. In dit boek staan dan ook geen macho-verhalen over Rambo-types. Nee, dit zijn eerlijke verhalen over hoe het is om in een oorlog te zijn.

Hoe ik top-soldaat werd? Nou, ik was als jongen een vervelende puber. Zo eentje die veel blowde. En die dacht: *I don't give a shit!* Maar met veel hulp en doorzetten kreeg ik mijn droombaan. Wat ik bedoel met doorzetten? Ik ga door waar anderen stoppen. Zo werd ik de best getrainde soldaat van de Nederlandse SF. Natuurlijk heb ik fouten gemaakt. Maar ik heb ook veel goeie dingen gedaan. En ik weet zeker: voor de SF was ik belangrijk. Waar ik het meest van leerde? Hoe je omgaat met grote druk. Met de spanning als het om leven en dood gaat.

In dit boek geef ik veel tips. Onder andere hoe je kunt leren om met druk om te gaan. Want ik wil mensen graag mentaal sterker maken. In moeilijke situaties kun je dan beter voor jezelf zorgen. Maar óók voor anderen.

Let op: de namen van mijn collega's in dit boek zijn verzonnen. Dat is voor hun veiligheid. En ik schrijf natuurlijk niks over geheime regels, wapens of tactieken van de SF.

Vechten met de SF

De SF zijn de beste soldaten van ons land. Ze zijn getraind om moeilijke missies te doen. Dat zijn speciale opdrachten in het buitenland. Die missies zijn vaak erg gevaarlijk. Ook hebben die missies vaak met politiek en geheimen te maken. Dat maakt ze extra moeilijk.

De SF werken in kleine groepjes, in teams. Ze kunnen lange tijd in het geheim moeilijke missies doen. Met weinig spullen, weinig eten en lichte wapens. Bij zulke acties zijn drie dingen belangrijk: snelheid, agressie en verrassing. Voor die verrassing moet je vaak anders denken dan anderen. Je moet creatief zijn. Ja, je moet *out of the box* kunnen denken.

Je hoort nooit over die acties. Want we willen vijanden niet slimmer maken. De meeste acties worden door de SF daarom nooit bekend gemaakt. Er worden wel veel films over acties gemaakt. Maar dat is allemaal nep. In het echt gaan de dingen toch anders.

Wie zijn die top-soldaten? Het zijn normale mannen. Wel kunnen ze doorgaan waar anderen stoppen. Zelfs als het erg zwaar wordt.

Denk aan vermoeidheid, kou, honger, dorst en pijn. Daar kunnen ze goed mee omgaan. En daar word je dan ook op uitgezocht. Daarna word je verder opgeleid en getraind. Het zijn dus vaak heel normale Nederlandse kerels. Maar ze hebben wel een goeie conditie. En ze zijn doorzetters. Als het moeilijk wordt, maken ze de missie toch af. En onder zware druk blijven ze goed nadenken. Jawel, een sterk lijf is belangrijk. Maar je belangrijkste wapen is je *mind*.

De keuring

Amsterdam, 1996

Ik was 17 en wilde de opleiding tot marinier doen. Daarvoor moest ik eerst gekeurd worden. Er werd gekeken of ik sterk genoeg was om aan de opleiding te beginnen. Niet alleen lichamelijk, ook in mijn hoofd.

‘Is het wel verstandig dat jij de mariniers-opleiding gaat doen?’

Dat vroeg de psycholoog bij mijn keuring.

Hij zei ook nog: ‘Je bent erg jong, mager en onzeker.’

Ik schrok erg. Moest ik weg?

Maar toen zei hij: ‘Nou, vooruit, we twijfelen aan je, maar je mag toch beginnen.’

Ik was die dag met maar drie andere jongens goedgekeurd. De andere 27 waren afgekeurd. Ik ging met een trots gevoel de kazerne uit.

Maar later voelde ik me toch niet *happy*. Want ja, ik was erg mager. En ja, ik voelde me onzeker. Op school was het niet goed gegaan. Ik begon op havo/vwo, maar ik moest al gauw naar de mavo. Op de mavo vond ik wiet roken belangrijker dan mijn schoolboeken.

Had de psycholoog gelijk? Was ik wel geschikt?

Ik vroeg advies aan een oom, een oud-commando.
Hij zei: 'Als je de eerste stap zet, dan zet je ook de laatste.'

Hij bedoelde: er is moed nodig om aan iets spannends te beginnen. De eerste stap is dan erg belangrijk. Daarna kun je je doel bereiken.

De opleiding tot marinier

Omgeving Rotterdam, 1996

Al een half jaar trinden mijn maten en ik keihard. Dat deden we onder leiding van instructeurs. In het begin was ik bang van ze. Want wat schreeuwden ze hard tegen ons. Ik dacht echt dat ze ons haatten. Slapen deden we veel te weinig. Daar kregen we geen tijd voor. En door te weinig slaap ging je rare dingen zien. Dingen die er niet waren. Griezelig was dat.

Maar het ergst waren de *crash moves*. Dat is als de vijand 's nachts te dicht bij je kamp komt. Dan moet je snel weg. Je moet de belangrijkste spullen meenemen. En later kom je dan op een andere plek weer samen. Hoe dat gaat? Midden in de nacht schrik je wakker van oefen-granaten. Keiharde knallen. Je schrikt je rot!

En dan schreeuwen de instructeurs: 'Verplaatsen, de vijand komt eraan!'

Het is natuurlijk maar een oefening. Maar iedereen is in de war. In het donker moet je je uitrusting bij elkaar zoeken. Dat zijn alle dingen die je nodig hebt voor een gevecht. Maar je moet ook de weg vinden naar de nieuwe plek. Welke kant moeten we op? Wie kan er goed kaartlezen? Dat moet je ook veel oefenen: kaartlezen.

Jonge soldaten liepen allemaal de verkeerde kant op. Ik ook. En de instructeurs maar schreeuwen!

Verder werd er veel gesport. Na elke maaltijd deed je tientallen push-ups en pull-ups.

‘Want een sterk lichaam’, zeiden de instructeurs, ‘kan zware lasten dragen.’

Tijdens de ‘kazerne-weken’ ga je elke dag over de hindernis-baan. Dan moet je over allerlei muren en heggen klimmen. En ook over sloten springen. Verder krijg je schiet- en wapenlessen. En je doet aan vechtsporten en exercitie: met een groep soldaten maak je dan allemaal dezelfde bewegingen, ook met je geweer.

Al die oefeningen en sporten moet je onder tijdsdruk doen. Je moet dus alles binnen een bepaalde tijd doen. Overal kijken de instructeurs toe. Met hun stopwatches. Hoe lang doe je over dit? Hoe lang doe je over dat?

In de kazerne komen ze ook langs voor kast-inspectie. Dan kijken ze of je spullen goed liggen. Dat was nooit zo. En dus kreeg je straf. Push-ups!

Ook leerden we onze eerste infanterie-tactiek. Met acht jonge soldaten renden we over de heide naar de vijand.

En we schoten onze eerste losse floddors met ons eigen wapen: de Diemaco C7. Ik begon me toen een beetje marinier te voelen.

Er waren veel afvallers. Dat gebeurde vooral tijdens verdedigings-oefeningen. Dan moest je 72 uur achter elkaar een verdedigings-bunker graven. Ik herinner me er weinig van. Ik weet wel dat ik een keer wakker werd tussen de zandzakken. Na ongeveer zestig uur graven was ik in elkaar gestort. En dus in slaap gevallen. Maar ik mocht niet slapen. Ik moest door!

Je moest ook heel veel lopen bij de mariniers-opleiding. Zo was er de *speed*-mars van acht kilometer. Dat is telkens twee minuten rennen en daarna één minuut snelwandelen. Zo kon je een beetje op adem komen. We hadden ook de marsen van vijftien kilometer. Die deed je overdag. En dan kwam er diezelfde nacht nog een mars van vijftien kilometer achteraan. Dat was er eentje met navigatie-oefeningen: vind met landkaarten je weg in de nacht!

De mariniers-opleiding werd afgesloten met een mars met volle bepakking, de FINEX. Dat was een mars van 25 kilometer.

Ik herinner me dat ik het zwaar had. Mijn lippen waren stuk. Ik had bloed in mijn schoenen door kapotte blaren. En die klote-rugzak was vreselijk zwaar, wel dertig kilo. Ook droeg ik hem met alleen mijn schouders. Want de heupgordel was kapot. Pijn! Pijn! Laat me alsjeblieft die klote-rugzak afdoen, dacht ik. Want ik word gek van die zere schouders!

We stopten een halve kilometer voor de poort van de Van Ghent Kazerne. Zo kon de mariniers-kapel bij ons aansluiten. Het laatste stuk van de mars werden we met muziek begeleid.

Zodra de muziek begon, verdween alle pijn. Ik kon zelfs weer een beetje rechtop lopen. Ik raakte ook ontroerd, omdat ik aan mijn familie dacht. Wat zouden ze trots zijn!

We liepen door de poort van de kazerne. Uit onze klas van 21 werden er uiteindelijk negen marinier. Ik had het gered. Ik hoorde erbij. *Fuck* die psycholoog!

Mijn eerste les in leiderschap: geef nooit op

Doorn, 1996

Nu begon het echte werk. Ik ging naar de kazerne in Doorn. Daar gaan alle jonge mariniers naartoe. Want daar wonen en werken de oudere mariniers, mannen met ervaring. Van hen kun je veel leren als jonge marinier.

Ik keek erg op tegen al die oudere mariniers. Want zij waren al op oefening in Noorwegen geweest. En ook in Schotland. Daar hadden ze bijzondere dingen geleerd. Bijvoorbeeld hoe je in de bergen vecht. Of tijdens erge kou.

Als jonge marinier was je niks. We moesten ons eerst bewijzen tijdens de harde trainingen. Ik kreeg die training van Charlie. Hij was kikvorsman, commando en zelfs commando-instructeur. Charlie was een held bij het Korps Mariniers. Hij was bikkelhard. Ik heb geen hardere leider meegemaakt dan deze Charlie. En ook geen gemener!

Ik zat twee jaar bij hem in het peloton. Al die tijd heb ik hem nooit een normaal woord horen zeggen. Het was altijd schelden en pesten. Bijvoorbeeld: een onderdeel van de training was boomstammen sjouwen.

Die boomstammen waren zo'n vijf meter lang. Charlie sloeg mariniers na het sjouwen graag 'vriendelijk' op de schouders. En dan precies op de plekken die veel pijn deden van het bomen sjouwen. Charlie was keihard voor de mariniers met een minder sterk lijf. Waardoor ze uit angst nog meer fouten maakten. En dus extra straffen kregen. Waardoor ze kapot gingen. Ik had het geluk dat ik lichamelijk sterk was. Maar ik had medelijden met de minder sterke collega's. Want Charlie pakte ze te hard aan. Hier nog een voorbeeld. Voor straf moesten ze op onderarmen en voeten sluipen (tijgeren), totdat hun ellebogen en knieën bloedden. Alleen omdat ze hun regenjas vergeten waren.

Charlie was keihard en gemeen. Maar toch ben ik hem dankbaar. Door hem werd ik mentaal sterker. In elke training of straf zag ik een kans om harder te worden. Ik leerde mezelf om nooit op te geven. Vaak lieten andere mariniers hun boomstammen vallen. Omdat ze in de bosjes moesten kotsen. En dan voelde ik me juist goed. Ja, ik voelde me dan weer een stukje sterker worden. Steeds beter wist ik wat ik wilde. Ik wilde binnen het Korps Mariniers de top halen. Ik wilde de beste zijn, een leider.

Ik leerde nog iets anders van Charlie. Ik wilde niet zoals hij worden. Ik wilde een ándere leider zijn, namelijk eentje die het goede voorbeeld geeft. En daarmee respect krijgt. Het gaat niet alleen om kracht en competitie. Maar vooral ook om vertrouwen, respect en bescheidenheid. Door bazig gedrag maak je mensen bang. En krijg je nooit een goed team.

In mijn teams bij de SF wist ik later steeds ons doel te bereiken. Vooral door goede samenwerking en vertrouwen. Je moet als teamleider helder zijn over je gedrag. Over wat je wil. En waarom je dat wil. Zo weet jouw team waar je voor staat. Welke richting je op wil. Dat vertel je niet alleen. Maar je laat het ook zien.