

Het noodoverzicht op één A4

Alle belangrijke nummers en afspraken van jullie huishouden op één blad, ook als je telefoon het niet doet.

Een praktische invulhulp van Fred Schouten, maker van Zelf Redzaam.

In de woningcheck zag je het al: belangrijke nummers op papier en een afspraak voor als contact niet lukt. De meeste huishoudens hebben dat nergens staan. Alles zit in de telefoon, en juist die kan leeg, kapot of onbereikbaar zijn op het moment dat je hem nodig hebt.

Met dit blad zet je alle nummers en afspraken die er dan toe doen bij elkaar. Eén keer invullen, ophangen, klaar.

Dit houdt je eraan over

- Eén printbaar A4-blad met de noodnummers voor Nederland en België.
- De eigen nummers van jullie huishouden, gecontroleerd en op papier.
- Vaste afspraken: wie je belt, waar je elkaar treft en wat je doet als bellen niet lukt.

Zo gebruik je deze invulhulp

Lees eerst de korte uitleg op de volgende pagina. Print daarna het overzichtsblad, vul het met pen in en hang het op. Woon je alleen? Dan is dit blad er vooral voor mensen die jou willen helpen: laat het zien aan iemand die je vertrouwt.

Dit blad helpt je voorbereiden. Bij een echte noodsituatie volg je de aanwijzingen van de overheid en hulpdiensten.

© 2026 Fred Schouten. Uitgave september 2026.

Inhoudsopgave

1.	<u>Zo vul je het overzicht in.....</u>	<u>3</u>
2.	<u>Het noodoverzicht.....</u>	<u>4</u>
3.	<u>Praat het samen door.....</u>	<u>5</u>
4.	<u>Verder met je voorbereiding.....</u>	<u>5</u>
5.	<u>Bronnen en verantwoording.....</u>	<u>6</u>
6.	<u>Zelf Redzaam: het complete handboek.....</u>	<u>7</u>

1. Zo vul je het overzicht in

Een kwartier samen aan tafel is genoeg.

1. **Pak jullie nummers erbij.** Huisarts, apotheek, school, burens, familie. Neem de nummers over uit je telefoon of van eerdere brieven, en controleer ze voordat je ze opschrijft.
2. **Kies één contactpersoon buiten de buurt.** Iemand die niet bij jullie om de hoek woont. Bij een stroomstoring of evacuatie in jullie buurt is diegene wel gewoon bereikbaar en kan hij berichten doorgeven.
3. **Maak de afspraken concreet.** Een verzamelplek dicht bij huis en één verder weg. En een vaste afspraak voor als bellen niet lukt, bijvoorbeeld een bericht sturen en om het uur opnieuw proberen.
4. **Print het blad twee keer.** Hang één exemplaar op de vaste plek in huis en bewaar een reservekopie bij jullie noodspullen.

Van invullen naar ophangen

1. Vul het samen in

Pak jullie nummers erbij.
Controleer elk nummer
voordat je het noteert.



2. Print het twee keer

Hang het blad op de
vaste plek in huis en
bewaar een reservekopie.



3. Houd het actueel

Nieuwe school, werk of
nummer? Werk het blad
dezelfde week nog bij.

Een kwartier samen aan tafel is genoeg voor de eerste versie.

Twee regels voor dit blad

- Zet er geen wachtwoorden, codes of polisnummers op. Het blad hangt open en bloot in huis en is bedoeld voor nummers en afspraken, niet voor geheimen.
- Verandert er iets, zoals een nieuwe school of een ander nummer? Werk het blad dezelfde week nog bij. Een overzicht met oude nummers voelt geregeld, maar is het niet.

2. Het noodoverzicht

Print dit blad, vul het met pen in en hang het op.

Huishouden: _____ Ingevuld op: _____

Vaste nummers

Waarvoor	Nederland	België
Ambulance of brandweer bij spoed	112	112
Dringende politiehulp	112	101
Politie, geen spoed	0900-8844	zone: _____
Gaslucht, storing gas of stroom	0800-9009	netbeheerder: _____
Dokter buiten kantoor tijden	huisartsenpost: _____	1733

Voor België geldt ook: bel 1722 bij storm- of waterschade zonder levensgevaar.

Onze eigen nummers

Wie	Naam	Nummer
Huisarts	_____	_____
Apotheek	_____	_____
School of opvang	_____	_____
Buren	_____	_____
Contactpersoon buiten de buurt	_____	_____
Waterbedrijf	_____	_____
Energieleverancier	_____	_____
Verzekeraar	_____	_____

Onze afspraken

Als bellen niet lukt: _____

Verzamelplek dicht bij huis: _____

Verzamelplek buiten de buurt: _____

De kinderen worden opgehaald door: _____

In huis: hoofdkraan water: _____ meterkast: _____ gaskraan: _____

3. Praat het samen door

Een ingevuld blad werkt pas als iedereen het kent.

Loop deze vijf vragen samen na. Elk "nee" is een kleine actie voor deze week.

- Weet iedereen thuis waar het overzicht hangt?
- Kent iedereen de verzamelplek dicht bij huis?
- Weten de kinderen wie de contactpersoon buiten de buurt is?
- Kloppen alle nummers nog? Bel bij twijfel even ter controle.
- Ligt er een papieren reservekopie bij jullie noodspullen?

Kleine test: leg het blad even weg en laat ieder gezinslid de contactpersoon en de verzamelplek noemen. Lukt dat niet, hang het blad dan zichtbaarder op en herhaal de test volgende week.

Woon je alleen? Vul het blad toch in en geef een kopie of foto aan iemand die je vertrouwt. Spreek af wanneer jullie elkaar checken als er iets aan de hand is in jouw buurt.

Waar bewaren jullie het?

De vaste plek in huis

Koelkast of binnenkant van de meterkastdeur.

In het noodpakket

Een papieren kopie bij jullie noodspullen.

In de portemonnee

Een klein gevouwen kopie voor onderweg.

Papier werkt ook zonder stroom, internet of telefoon.

Op _____ lopen we dit overzicht opnieuw na. Plan dat moment meteen in, bijvoorbeeld bij het ingaan van de wintertijd.

4. Verder met je voorbereiding

Je hebt nu iets wat de meeste huishoudens niet hebben.

Eén blad waarop staat wie je belt, waar je elkaar treft en waar in huis de hoofdkraan zit. Samen met je woningcheck en je drie verbeterpunten staat de basis er.

Wil je jullie voorbereiding daarna verder uitwerken? Daarvoor heb ik Zelf Redzaam gemaakt: drie praktische boeken over noodvoorbereiding, energie en water, en voedsel, warmte en wonen. Boek 1 gaat dieper in op precies dit onderwerp: je noodplan, je noodpakket en de afspraken met mensen om je heen.

Eerst rustig bekijken?

[Bekijk het gratis inkijsvoorbeeld](#)

Op de laatste pagina van deze invulhulp zie je waar je het complete handboek vindt. Ook zonder het handboek blijft dit noodoverzicht gewoon bruikbaar. Hang het op, houd het actueel en je bent alvast een stap verder dan gisteren.

5. Bronnen en verantwoording

Nummers gecontroleerd bij officiële bronnen

- [Politie Nederland: contact](#). Bron voor 112 bij spoed en 0900-8844 zonder spoed.
- [Noodnummers België](#). Bron voor 112, 101, 1722 en 1733 in België.
- [Liander: ik ruik gas](#). Bron voor het Nationaal Storingsnummer 0800-9009 voor gas en stroom in Nederland.
- [Denk vooruit: bereid je voor](#). Nederlandse overheidsinformatie over je noodplan en afspraken met mensen om je heen.

Bronnen geraadpleegd op 23 september 2026. Nummers kunnen wijzigen; controleer bij twijfel de officiële site. De indeling van het blad en de afspraken zijn een praktische uitwerking van Fred Schouten, geen officieel noodplan van een overheid.

Bewaar deze invulhulp bij je woningcheck. Loop het blad opnieuw na wanneer je huishouden, woning of zorgbehoefte verandert.

6. Zelf Redzaam: het complete handboek

VERDER MET JE VOORBEREIDING?

ZELF REDZAAM

Het complete handboek: drie praktische boeken over noodvoorbereiding, energie en water, en voedsel, warmte en wonen.

Bekijk het handboek

via de link onder deze banner

Wil je jullie voorbereiding stap voor stap verder uitwerken? In Zelf Redzaam vind je de uitleg, keuzes en werkbladen achter alles wat je in deze invulhulp bent tegengekomen. Je hoeft niet alles tegelijk aan te pakken: begin bij het boek dat aansluit op jouw eerste verbeterpunt.

Bekijk Zelf Redzaam via deze link:

<https://lp.fredsbouwtekeningen.nl/zelf-redzaam-handboek/>

Groeten van Fred