



Afgezonderd op de oceaan

Als iemand weet hoe je met anderen (of alleen) een lange lockdown overleeft, dan zijn het de commandant van een onderzeeboot en schippers van jachten die de oceaan overzeilen.

Floortje Gunst

An boord van een zelfrijcht en onderzeeboot is de bewegingsruimte zeer beperkt. Toch moet de bemanning het lange tijd met elkaar zien uit te houden, soms onder extreme omstandigheden. Bijvoorbeeld tijdens een zeilrace rond de wereld, een storm, of operaties van de Koninklijke Marine in vijandige gebieden. Het is dan aan de

schipper en commandant om te zorgen dat zij de groep bij elkaar houden en conflicten niet uit de hand laten lopen. Welke lessen zijn van hen te leren?

1 Zorg dat je je nuttig voelt

'De kans op muterie is het grootst als de bemanning zich lamtendig voelt,' zegt Gijs van Liebergen (63). 'Als je tijdens een oceaanoversteek in een storm terecht-

komt, is dat zwaar, maar niemand heeft tijd om na te denken.' Wat echt veel vraagt van de bemanning is dagenlange windstille. 'Je komt dan nauwelijks vooruit, heel frustrerend. Je hebt het gevoel dat je niets kunt doen. Juist dan is het belangrijk om iedereen bezig te houden.'

Van Liebergen maakt daarom bijvoorbeeld een competitie van het zeilen. 'Iedereen wacht moeten de bemannings-

leden opschrijven hoeveel mijl ze hebben gevaren. De wacht met de meeste mijlen roept hij op een ludieke manier uit tot kampioenen. 'Ook motiveer ik de groep continu de zeilen te trimmen en te proberen harder te varen, al is het maar een halve knoop. Dat zorgt ervoor dat je je nuttig voelt.'

2 Blijf jachten met elkaar

'Om het met elkaar te kunnen uithouden aan boord, is het noodzakelijk om geregeld de spanning van de hoog te halen,' zegt Herman de Groot (56). 'Privacy heeft de bemanning nauwelijks. De gemoeieren kunnen daardoor hoog oplopen, dus je moet als commandant zorgen dat je een plan hebt om de sfeer goed te houden.' De Groot kijkt onder meer

3 schippers, 1 soloreis en 1 commandant met aan ervaring vele tonnen aan zeemijlen



Gijs van Liebergen

Voor de afgelopen twintig jaar als schipper aan boord van het 20 meter lange zeiljacht *Kings Legend*, een Swan 55. Hij legde zo'n onderhalve ton aan zeemijlen af. Van Liebergen maakte talloze oceaanoversteken met behelende gasten en zeilde de afgelopen jaren met zijn vriendin Famke Lobach de wereld rond.



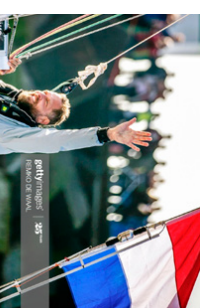
Eef Willemss

Was de afgelopen achttien jaar schipper van het zeiljacht *Taolika*, waarmee ze eerst in het zuidelijke en later in het noordelijke poolgebied zeilde in gezelschap van een kleine groep behelende gasten. Maakte veel reizen op Antarticica, waarbij ze gedurende dertig dagen was afgesneden van de bewoonde wereld.



Gerd-Jan Poortman

Deed drie keer mee aan de Volvo Ocean Race, een zeilwedstrijd rond de wereld van negen maanden. Voortnu als schipper op diverse schepen. Werkt sinds 2015 als *high-performance* teamcoach, waarbij hij bedrijven en zeilteams helpt meer uit een team te halen. Daarbij purt hij uit de lessen die hij leerde op de oceaan.

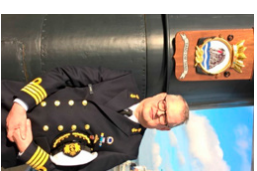


Herman de Groot

Was vier keer commandant van een onderzeeboot van de Koninklijke Marine. Werkt sinds drie jaar aan wal als commandant van de onderzeeboot. Op een onderzeeboot is plek voor maximaal 82 bemanningsleden. De boot heeft een leefper- vlik van circa 200 vierkante meter en voert maximaal zes weken aangegsloten.

Mark Slats

Deed in 2017 mee aan de Atlantic Challenge, een roeiwedstrijd van bijna 2.700 zeemijl (circa 5.000 kilometer) van de Canarische Eilanden naar Antigua. Slats zart dertig dagen alleen op zee. In 2019 deed hij mee aan de Golden Globe Race, een solo zeilrace rond de wereld, zonder communicatie- en navigatieapparatuur. Gedurende 214 dagen leefde hij aan boord.





Bijchrift

naar de samenstelling van de bemanning. 'In elke groep zitten één of twee clowns. Die heb je nodig om af en toe een grapje uit te halen en hard te lachen met elkaar.'

Soms komt het initiatief van een van de bemanningsleden zelf. 'Ik voer ooit met een onderofficier die elke zondag een gekke das droeg. We waren drie maanden onderweg en hij had twaalf dassen in zijn tas, gekoocht op het Waterlooplein. Dat was voor de hele bemanning iets om naar toe te leven en grappen over te maken.'

Ook probeert De Groot geregeld iets onverwachts te doen. 'We waren bezig met een druk oefenprogramma. Ik merkte dat de bemanning er geen oog van had. Ik heb toen aan de chefkok gevraagd of hij kon zorgen dat we aan de koffie konden drinken. Midden op zee liet ik de bemanning door het luik naar buiten klimmen. Sommigen trokken hun zwenbroek aan en namen een duik. Daarna konden we er weer tegen.'

3 Houd iedereen gemotiveerd

'Om als team te kunnen blijven functioneren in een kleine ruimte, moet iedereen optimaal gemotiveerd zijn,' zegt Ger-Jan Poortman (45). 'Het varen van de Volvo Ocean Race is afzien. Je eet en



Bijchrift

slaapt slecht, en leeft op een klein oppervlak met mensen die je niet per se het leukst vindt, maar die wel de besten zijn. Dat moet je voor lief nemen. En dat kan alleen als je een doel voor ogen hebt, in ons geval het winnen van een wedstrijd.' Dan is de kans het grootst dat mensen lekker in hun vel zitten en niet in opstand komen.

In een crisissituatie stelden Poortman en zijn teamleden elkaar de vraag: zijn we nog aan het racen of zijn we slechts aan het overleven? Poortman: 'Tijdens een heftige storm kun je denken: we geven niet op en blijven in de race, of je denkt: dit is een onmogelijke opdracht, we zetten de motor aan en stappen eruit. Dat resulteert in ander gedrag binnen je team. Dus moet je nagaan of alle neuzen nog dezelfde kant op staan.'

Aan boord van de *Toolika* probeert Eef Williams (57) de bemanning gemotiveerd te houden door rekening te houden met ieders wensen. 'Tijdens een reis in Vuurland, Zuid-Amerika, wilden sommigen bij slecht weer graag zalen, terwijl

anderen dat niet wagen zitten. Toen koos ik een traject uit waarbij er twee overland naar een volgende bestemming konden en twee over zee.'

Dat kan natuurlijk niet altijd. Williams: 'Tijdens een oceaanoversteek moet ik soms bepalen wat er gebeurt, of mensen dat nou leuk vinden of niet, omdat er anders een gevaarlijke situatie ontstaat. Dat accepteert de bemanning dan ook.'

4 Praat conflicten uit

'Over het algemeen zijn de bemanningsleden die op een onderzeedoot varen erg direct en dat is maar goed ook,' zegt De Groot. 'Wij je het in een onderzeedoot lange tijd volhouden met elkaar, dan moet je irritaties uitspreken. Het is gevaarlijk om dingen te laten sudderen.'

Tegelijk moet je volgens De Groot af en toe je schouders kunnen ophalen. 'Door leuke dingen met elkaar te blijven doen, te klaverjassen bijvoorbeeld, accepteer je de ander makkelijker. Ga je langsk elkaar heen leven, dan krijg je te maken met individuen die maar moeilijk iets van elkaar kunnen accepteren.'

'Als je vervuilt, heeft dat een negatieve invloed op je gemoedstoestand'

De kunst is een balans te vinden. De Groot: 'Je moet leren dat als je iets van de ander accepteert, je dat met de volle



Bijchrift

honderd procent doet. Kun je dat niet, dan moet je het uitspreken.'

Tijdens de Volvo Ocean Race heeft Poortman ervaren hoe belangrijk het is om conflicten uit te praten. 'Natuurlijk ontstaan er irritaties als je met negen man onder soms extreme omstandigheden moet samenleven. Als je dingen opkopt, explodeert het.'

Dat kan midden op de oceaan tot gevaarlijke situaties leiden. Poortman: 'Je wordt er als team sterker van als je discussies voert en elkaars standpunten kent. Essentieel is wel dat je elkaar vertrouwt. Alleen dan kun je andersmans opvattingen in twiifel trekken.'

Tijdens het racen is er niet altijd gelegenheid voor een goed gesprek. 'Soms help je het om je dan even terug te trekken en bijvoorbeeld een uur aan een *grinder* (een grote lijf) te staan. Dan is de druk van de keel!'

5 Zorg goed voor jezelf

Als kind kreeg ik een kookboek met de titel *De kok is kapitein*. Daar zit een grote waarheid in. Goed eten aan boord is essentieel voor de sfeer,' zegt Williams. 'Als je tijdens een storm moet afzien, is het extra fijn als er een warme appel-

taart uit de oven komt. Dat is gewoon heel goed voor de moraal.'

Voor een reis op Antarctica van vier weken koopt ze van tevoren alles in. Onderweg is niets te krijgen. 'We stouwen het schip vol met 450 (basis)producten, waaronder 49 kruiden. We maken alles zelf, inclusief koekjes en bonbons.'

Aan boord van *Kings Legend* let Van Liebergen er ook op dat iedereen goed voor zichzelf zorgt. 'Dat betekent goed

Erst de vervelende klusjes doen. 'Dan kun je jezelf daarna belonen'

eten en op je persoonlijke hygiëne letten. Als je vervuilt, heeft dat een negatieve invloed op je gemoedstoestand.' Ook het schip moet op orde zijn. Als ik 's ochtends na de nachtwacht zie dat er vuile kopjes in de gootsteen staan en de vloer vochtig en vies is, pak ik iemand beet en boenen we het hele schip. We maken letterlijk schoon schip. Dat is sterk van invloed op je mentale gesteldheid.'

Dat gaat ook op voor de bemanningsleden die voor het eerst de Volvo Ocean Race varen. 'Ik weet, doordat ik drie keer de wereld heen rondgezeild, dat een storm nooit langer dan vier dagen duurt,' zegt Poortman. 'De jonge gasten hebben dat nooit ervaren. Zij ondervinden veel stress op het moment dat er een storm opsteekt, omdat zij het einde van de tunnel niet zien. Ik probeer ze dan - figuurlijk - een punt op de horizon te geven. Dat geeft rust.'

6 Leef in een strak ritme

eenzaamheid toe. Om daarmee om te gaan, leef ik aan boord van moment naar moment,' zegt Mark Stals (43). 'Als ik in een storm zit, begin ik met een inspectie buiten, dan doe ik binnen een klusje en vervolgens ga ik een paar minuten liggen en focus ik op het geluid in de romp. Dat is een soort korte meditatie.'

Zo'n cyclus duurt 10 minuten. Elke 10 minuten zet hij een streepje en felt hij af (dat) een uur voorbij is. Zo maakt Stals een dag overzichtelijk. 'Bij rustig weer creëer ik kleine geluksmomenten voor mezelf om positief te blijven, zoals het denken van een kopje koffie. Dat heb ik verliand als ik een vervelend klusje heb gedaan. Het is goed om jezelf te belonen.'

Het leven aan boord van een onderzeedoot is ook volgens De Groot alleen vol te houden dankzij routine. 'Zolang je in een strak schema zit, kun je omgaan met vermoeidheid. Je lichaam stelt zich in op een ritme van 6 uur op, 6 uur af, je kunt 6 uur schepje zijn, omdat je weet dat je daarna kunt uitrusten. Haal je dat ritme weg, dan voel je pas hoe moe je bent,' zegt De Groot.

7 Schep duidelijkheid

'De mensen met wie ik vaar, maken vaak voor het eerst een oceaanoversteek. Ze weten niet wat hun te wachten staat,' zegt Van Liebergen. 'Om houvast te bieden, denken we vanaf dag één de structuur in.' Dat betekent dat er aan boord een wachtsysteem is van 4 uur op, 4 uur af. 'Ik ben de eerste dagen sterk aanwezig om te laten zien: dit doen we wel en dit niet. Ik stel regels, zoals dat je 's nachts altijd aangeland moet zijn als je naar het voordek loopt. Je merkt dat de bemanning het prettig vindt dat ik duidelijkheid schep. In het begin kijken ze veel naar mij.'

Dat gaat ook op voor de bemanningsleden die voor het eerst de Volvo Ocean Race varen. 'Ik weet, doordat ik drie keer de wereld heen rondgezeild, dat een storm nooit langer dan vier dagen duurt,' zegt Poortman. 'De jonge gasten hebben dat nooit ervaren. Zij ondervinden veel stress op het moment dat er een storm opsteekt, omdat zij het einde van de tunnel niet zien. Ik probeer ze dan - figuurlijk - een punt op de horizon te geven. Dat geeft rust.'