

# Inspiratie voor kernboodschappen klimaatadaptatie aan inwoners

De tekstjes in dit document kunnen inspiratie bieden voor het formuleren van je eigen kernboodschap bij een bepaalde actie voor inwoners. De tekstjes zijn onderverdeeld in de thema's overstroming, wateroverlast, droogte en hitte. De kleur bij een tekstje geeft de toon van het tekstje aan: **rood** is alarmeren, **blauw** is vertrouwen wekken en **groen** is handelingsperspectief bieden en/of bewust maken.

## Overstroming

Inspiratie voor kernboodschappen met het thema overstroming:

- **Bewustmaken dat Nederland kwetsbaar is voor overstromingen:** Nederland ligt voor een groot deel onder de zeespiegel en er stromen veel rivieren doorheen. Dat maakt ons land kwetsbaar voor overstromingen. Zestig procent zou regelmatig onder water lopen zonder onze dijken en duinen. Grote kans dat dit ook bij jou in de buurt is. Kijk eens op [overstroomik.nl](http://overstroomik.nl) en vul je postcode in.
- **Vertrouwen wekken in bescherming door onze dijken + ruimte voor de rivier:** Onze dijken worden voortdurend versterkt en rivieren hebben na het hoogwater van 1993 en 1995 meer ruimte gekregen. Bijvoorbeeld doordat rivieren zijn verbreed en water kan worden opgeslagen in meren. Dat heeft ons land een stuk veiliger gemaakt.
- **Vertrouwen wekken in bescherming via het Hoogwaterbeschermingsprogramma:** In het Hoogwaterbeschermingsprogramma (HWBP) werken de waterschappen en Rijkswaterstaat samen aan de grootste dijkversterking ooit sinds de Deltawerken. De komende dertig jaar wordt 1.500 kilometer aan dijken versterkt, en daarnaast ook 400 sluizen en gemalen. Daarnaast houden waterbeheerders de dijken dag en nacht in de gaten. Zo doen we er in Nederland alles aan om een volgende overstroming te voorkomen en werken we aan een land waar je veilig kunt wonen, werken en recreëren.
- **Bewustmaken van mogelijk gevaar ondanks bescherming/wat kun je zelf doen:** Met deze grote dijkversterking beschermen we ons land tegen overstromingen. Toch kan het een keer misgaan. Daarom is het belangrijk dat alle Nederlanders voorbereid zijn op hoogwater. Op [overstroomik.nl](http://overstroomik.nl) staat hoe hoog het water in jouw buurt kan komen en wat je zelf kunt doen.
- **Bewustmaken van mogelijk gevaar ondanks bescherming/hoe je je voorbereidt op een overstroming:** Meer dan de helft van de Nederlandse bevolking woont in een gebied dat kan overstromen. Daarom werkt de overheid dagelijks aan de bescherming van ons land tegen hoogwater. Maar de natuur is grillig, dus het kan een keer misgaan. Weet jij hoe hoog het water in jouw buurt kan komen? Check het op [overstroomik.nl](http://overstroomik.nl). En bereid je voor, in ieder geval door een noodpakket te maken!
- **Onzelf beschermen is en blijft van levensbelang + daar werken we samen elke dag aan:** Beschermen tegen hoogwater is en blijft van levensbelang: voor miljoenen Nederlanders en

onze economie. De overheid en alle waterpartners werken samen elke dag hard aan deze bescherming, zodat Nederland ook in de toekomst een van de veiligste delta ter wereld blijft. Maar omdat deze bescherming geen 100% garantie biedt, is het wel belangrijk dat alle Nederlanders voorbereid zijn op een mogelijke overstroming. Want het kan een keer misgaan. Daarom houden de waterbeheerders de dijken ook voortdurend in de gaten. Zo kunnen we allemaal op tijd de juiste maatregelen nemen.

- *Vertrouwen wekken in Kennisprogramma Zeespiegelstijging:* Door klimaatverandering stijgt de zeespiegel. Wat gaan we daarvan merken? Moeten we ons zorgen maken? De overheid neemt de zeespiegelstijging zeer serieus. Dat de zeespiegel stijgt is zeker en daar houden de waterbeheerders ook rekening mee. Verder blijkt uit onderzoek dat de zeespiegel sinds begin jaren 90 sneller stijgt dan daarvoor, ook langs de Nederlandse kust. Maar hoe snel de zeespiegel verder zal stijgen, weten we niet. Dat hangt af van verschillende factoren. Daarom werken overheden en wetenschappers samen in het Kennisprogramma Zeespiegelstijging. Zo kunnen we op tijd de juiste keuzes maken over hoe we Nederland zo goed mogelijk tegen de zeespiegelstijging kunnen beschermen.

## Wateroverlast

Inspiratie voor kernboodschappen met het thema wateroverlast:

- *Bewust maken van risico's op schade door wateroverlast:* De riolering en onze sloten, beken, rivieren, dijken en kades kunnen de meeste regen goed opvangen. Maar door klimaatverandering krijgen we steeds meer te maken met extreme regenbuien die onze watersystemen niet aankunnen. Droge voeten kunnen we daarom niet altijd voorkomen! Vaak ben je via je opstalverzekering verzekerd tegen schade door weersextremen, maar niet altijd. Je bent bijvoorbeeld wel zelf verantwoordelijk voor het waterdicht maken van je huis. Bekijk je eigen opstalverzekering voor de precieze voorwaarden.
- *Activeren om wateroverlast tegen te gaan:* Door klimaatverandering krijgen we steeds meer te maken met extreme regenbuien die onze watersystemen niet aankunnen. De kans op wateroverlast wordt daardoor groter, ook als je helemaal niet in de buurt van water woont. Is jouw huis wel waterdicht? Het is belangrijk om dit te checken. Zo kun je schade voorkomen. En meestal ben je niet verzekerd tegen waterschade als je huis niet waterdicht is.
- *Activeren om wateroverlast tegen te gaan:* Klimaatverandering zorgt voor meer hevige regenbuien die wateroverlast kunnen veroorzaken. Het helpt als je dit regenwater veel meer in de grond laat wegzakken. De grond houdt het water dan vast, als een spons. Dat helpt niet alleen tegen wateroverlast, maar straks ook tegen droogte! Hoe kun jij de grond bij je huis als een spons laten werken? Vervang tegels in je tuin door plantjes of leg samen met de buurt geveltuintjes aan. Wat ook helpt is je regenpijp afkoppelen van het riool. Samen maken we onze omgeving klimaatbestendiger!
- *Activeren om wateroverlast tegen te gaan:* Stroomt er bij hevige regen snel water in je huis? Bekijk het boekje 'Wateroverlast in je woning' voor tips om je woning te beschermen tegen wateroverlast. Maak bijvoorbeeld duidelijke afspraken met burens of buurtgenoten, haal

waterabsorberende zakken in huis, houdt rioolwater tegen en/of koppel je regenpijp af van het riool. Welke maatregelen je neemt, hangt af van hoe het water je huis binnenstroomt.

## Droogte

Inspiratie voor kernboodschappen met het thema droogte:

- **Activeren om gevolgen van droogte tegen te gaan:** Door klimaatverandering krijgen we vaker te maken met droogte. Dat heeft verschillende gevolgen: bomen en planten kunnen sterven, oogsten kunnen mislukken. En droogte kan er bijvoorbeeld ook voor zorgen dat huizen sneller verzakken. Wat kun je zelf doen om je omgeving minder kwetsbaar te maken voor droogte? Vervang de tegels in je tuin door groen en koppel je regenpijp af. Zo kan er meer water in de grond wegzakken en wordt het grondwater aangevuld.
- **Activeren om bewuster om te gaan met water:** Tijdens droge en warme periodes is het extra belangrijk om zuinig te zijn met water. Je bespaart al veel door korter te douchen. Ook kun je water besparen in je tuin, bijvoorbeeld door een regenton te plaatsen. Op de [website van Ons Water](#) vind je nog meer tips om water te besparen. Of [test hoeveel drinkwater jij gebruikt](#) en kijk hoe je meer kunt besparen!

**Bewustmaken van waterschaarste:** Is het lange tijd achter elkaar droog of tropisch warm? Dan kan het gebeuren dat de drinkwatervoorraad opdraakt: er is dan minder water beschikbaar én er wordt dan door de hitte meer water gebruikt dan normaal. Dat de drinkwatervoorraad opdraakt, merk je vaak als eerste doordat er minder water uit de kraan komt. Meestal krijg je dan te horen dat je zuinig moet doen met drinkwater en soms moet je extra maatregelen nemen. Check dit bij je lokale drinkwaterbedrijf.

- **Bewustmaken van verdringingsreeks:** Het is al zo lang droog in Nederland dat er een watertekort dreigt. Om dat te voorkomen, is het belangrijk dat we allemaal heel zuinig omgaan met water. En dat we het water goed verdelen. Maar hoe bepaal je hoe het water bij een tekort eerlijk wordt verdeeld? Daarvoor gebruiken waterbeheerders de verdringingsreeks. Die geeft aan in welke volgorde het beschikbare water verdeeld moet worden. De video hieronder legt het uit. Onder de video kun je lezen uit welke categorieën de verdringingsreeks bestaat.

Video: <https://youtu.be/OeBB-MURX8A>



### Uit welke categorieën bestaat de verdringingsreeks?

De verdringingsreeks bestaat uit vier categorieën:

1. Het water dat nog beschikbaar is, mag als eerste gebruikt worden voor de veiligheid en het voorkomen van schade die onomkeerbaar is.
2. De tweede categorie die gebruik mag maken van het water dat nog beschikbaar is, is die van de drinkwater- en energievoorziening. Dat geldt trouwens alleen als de leveringszekerheid voor deze voorzieningen in gevaar is.
3. De derde categorie is de beregening van gewassen waarbij een totale mislukking van de oogst dreigt door watertekorten, terwijl met een relatief kleine hoeveelheid waterschade voorkomen kan worden.
4. Onder categorie 4 vallen minder urgente belangen van de drinkwatervoorziening, energievoorziening en landbouw en bijvoorbeeld ook de waterkwaliteit in stedelijk gebied.

### Hitte

Inspiratie voor kernboodschappen met het thema hitte:

- **Activeren om woning koel te houden:** Houd je huis zo koel mogelijk tijdens deze hete dagen. Sluit de gordijnen en doe je zonnenschermen omlaag. Let op: doe dat al voordat de zon erop staat. Houd ramen en deuren dicht als het buiten warmer is dan binnen. En zet 's avonds laat, 's nachts of 's ochtends vroeg de ramen wijd open. Lukt het niet om je huis koel te houden? Zoek dan vaak een koele plek op, zoals een park met schaduw of een openbaar gebouw met airco.
- **Activeren om gedrag aan hitte aan te passen:** Warm hè? Zorg ervoor dat je genoeg drinkt! Als het zo warm is, zweten we veel en daardoor verlies je veel vocht. Veel mensen merken

dat niet. Daarom moet je ook drinken als je geen dorst hebt. Drink vooral water, thee, bouillon of sap. Drink geen alcohol.

- **Activeren om gedrag aan hitte aan te passen:** Pfff, wat is het heet! Tips: drink genoeg water, draag dunne kleding en een hoed of pet. Blijf zoveel mogelijk in de schaduw en doe het rustig aan. Ga je toch de zon in? Smeer jezelf dan goed in.
- **Bewoners handvatten bieden bij hitteklachten + bewustmaken van gezondheidsrisico's:** Heb je last van de hitte? Volg zo goed mogelijk onze [hittetips](#) op. En vraag als dat nodig is hulp aan familie, vrienden, burens of je huisarts. Zo voorkom je dat je klachten krijgt, of dat ze erger worden.
- **Bewoners activeren om te letten op kwetsbare mensen in omgeving:** Van hitte kun je ziek worden. Je kunt er zelfs aan overlijden. Dat geldt vooral voor mensen die kwetsbaar zijn, zoals ouderen, zieken, mensen met overgewicht en jonge kinderen. Maar ook mensen die buiten werken of sporten, en kinderen die buiten spelen. Houd deze mensen daarom extra in de gaten tijdens een hittegolf.
- **Bewoners die medicijnen gebruiken bewustmaken van gezondheidsrisico's:** Gebruik je medicijnen? Vraag dan aan je huisarts of apotheek of je de dosis moet aanpassen. Bij sommige medicijnen moet dat als het heet is, zoals bij plaspillen, laxeermiddelen of medicijnen tegen psychische aandoeningen. Let op: pas nooit op eigen houtje de dosis aan!

*Eventueel als aanvulling:* Ga voor meer hittetips naar de [website van de GGD](#).