

Wat heb je écht nodig in je noodpakket? Laat je niet misleiden door peperdure kant-en-klare pakketten



Met [het informatieboekje 'Bereid je voor op een noodsituatie'](#), dat tussen 25 november 2025 en 10 januari 2026 bij alle Nederlandse huishoudens op de mat viel, roept de overheid burgers op om een noodpakket samen te stellen. Die oproep leidde tot

een golf aan commerciële noodpakketten met rugzakken van honderden euro's, dozen vol survivalgadgets en dure noodradio's. Wie deze producten naast de adviezen van de overheid legt, ziet al snel dat veel van deze 'kant-en-klare' pakketten overbodig, incompleet of veel te duur zijn. Hoe voorkom je dat je wordt misleid en wat moet jouw noodpakket wél bevatten?

Wat zegt de overheid eigenlijk?

De Denk Vooruit-campagne van de overheid is bedoeld om Nederlanders weerbaarder te maken bij noodsituaties, zoals langdurige stroom-, water- of internetuitval. Maar anders dan veel mensen denken, zegt de overheid nergens dat je een kant-en-klaar pakket moet kopen.

Sterker nog: het advies is juist om zélf een pakket samen te stellen, met spullen die je grotendeels al in huis hebt. Een noodpakket hoeft bovendien niet in één keer compleet te zijn. De overheid benadrukt dat je het stap voor stap kunt opbouwen en dat er geen reden is voor haast of paniek.

Belangrijk om te weten: de overheid geeft géén gratis noodpakketten weg. Alles wat dat wel beweert en aanbiedt via e-mail, WhatsApp of sociale media, is verdacht en vaak een vorm van phishing. Trap hier dus niet in!

Wat hoort er in een noodpakket?

Veel commerciële noodpakketten bevatten dure gadgets of speciale apparatuur voor survival, zoals waterzuiveringstabletten en bepaalde EHBO-materialen, waarvoor je specialistische kennis nodig hebt om ze veilig te gebruiken.

De overheid houdt het juist simpel en praktisch: je hoeft geen specialistische spullen te kopen om voorbereid te zijn.

De basis van een goed noodpakket bestaat uit:

- Flessen water (minimaal 3 liter per persoon per dag)
- Lang houdbare voeding, zoals blikken, noten, gedroogd fruit of babyvoeding
- Zaklamp met extra batterijen

- Powerbank of radio op batterijen; een opwindbare radio kan, maar is niet verplicht
- EHBO-doos
- Warmtedekens of dekens
- Kopieën van belangrijke documenten
- Belangrijke telefoonnummers op papier
- Contant geld. De richtlijn: 70 euro per volwassene, 30 euro per kind – rustig op te bouwen

Hygiëne:

- Wc-papier
- Natte doekjes
- Desinfecterende gel
- Tandborstel en tandpasta
- Maandverband

Praktisch en veilig:

- Fluitje
- Basisgereedschap (bijvoorbeeld een hamer en kniptang)
- Reservesleutels
- Medicijnen en items voor huisdieren of baby's indien nodig

Deze spullen bewaar je bij voorkeur in een stevige, waterdichte rugzak. Twee keer per jaar check je of alles nog bruikbaar is.

Wil je de **noodpakket checklist** downloaden, [klik dan hier!](#)

Waarom kant-en-klare noodpakketten vaak geen goed idee zijn

Kant-en-klare pakketten worden vaak gepresenteerd als een snelle, makkelijke en complete oplossing. Maar een groot deel van deze pakketten sluit slecht aan op de adviezen van de overheid.

De **Consumentenbond** [waarschuwde al eerder](#): **koop geen kant-en-klare noodpakketten**. Webshops spelen in op de vraag naar noodpakketten en bieden pakketten aan met prijzen die oplopen tot wel 1500 euro. Sommige webshops openen daarnaast zelfs fysieke winkels.

Naast de prijs zijn er nog andere nadelen verbonden aan kant-en-klare pakketten:

- **Meer is niet beter**
Veel pakketten bevatten allerlei onnodige spullen, terwijl de focus juist zou moeten liggen op de belangrijkste zaken, zoals eten, drinken en hygiëne. Zo vind je er soms drie verschillende soorten messen, een lege bidon en andere gadgets die je in de praktijk niet snel zult gebruiken.
- **Niet compleet**
Kant-en-klare noodpakketten zijn niet altijd compleet volgens de lijst van de overheid. Wie zo'n pakket aanschaft, moet vaak alsnog zelf essentiële onderdelen toevoegen, zoals contant geld en hygiëneproducten. Iets wat je gemakkelijk vergeet nadat je al veel geld hebt uitgegeven aan een zogenaamd 'compleet' pakket.

- **Kennis nodig**

Sommige pakketten bevatten spullen, zoals waterzuiveringstabletten of bepaalde EHBO-materialen, waarvoor specialistische kennis nodig is om ze veilig te gebruiken.

De Consumentenbond adviseert daarom om **je noodpakket zelf samen te stellen** [volgens het advies en de lijst van de overheid](#). Zo weet je precies wat je koopt, heb je alleen de spullen die je echt nodig hebt en ben je vaak ook nog goedkoper uit. *Tekst loopt verder na de link.*

De campagne is niet bedoeld om paniek te veroorzaken

Hoewel de actiedag ‘Nederland valt uit’, die in de campagne Denk vooruit werd gebruikt om aandacht te vragen voor mogelijke stroomstoringen of uitval van voorzieningen, stevig was aangezet, is er volgens de overheid geen reden tot acute zorgen. Er is geen verhoogd dreigingsniveau. De bedoeling van de folder en campagne is juist dat mensen rustig nadenken over wat ze zelf kunnen doen als basisvoorzieningen tijdelijk wegvallen. Onderdeel daarvan is ook: hoe communiceer je als internet of mobiele netwerken even niet beschikbaar zijn? Hoe bereik je huisgenoten? Waar spreken jullie af? Dat soort vragen zijn minstens zo belangrijk als een rugzak met spullen.

Waarom voorbereiden voor 72 uur?

Zoals in het informatieboekje staat, is het in de eerste 72 uur (drie dagen) van een noodsituatie erg belangrijk dat je voor jezelf en je gezin of huishouden kunt zorgen. Er is dan nog veel onduidelijkheid en hulpdiensten kunnen niet overal tegelijk zijn. Een noodsituatie kan natuurlijk langer duren dan 72 uur, maar in die tijd kan de overheid hulp beter organiseren en actuele informatie verspreiden.

3

[Wat heb je écht nodig in je noodpakket? Laat je niet misleiden door peperdure kant-en-klaar pakketten - Kassa - BNNVARA](#)

Een realistisch noodpakket draait niet om dure gadgets of survivaluitrusting, maar om basiscomfort en zelfredzaamheid gedurende maximaal enkele dagen. De overheid houdt de lijst bewust eenvoudig, zodat iedereen ermee uit de voeten kan.

Een realistisch noodpakket draait niet om dure gadgets of een uitgebreide survivaluitrusting, maar om basiscomfort en zelfredzaamheid gedurende maximaal enkele dagen. De overheid houdt de lijst bewust eenvoudig, zodat iedereen ermee uit de voeten kan.

Laat je daarom niet te snel verleiden tot de aanschaf van een prijzig, kant-en-klaar noodpakket dat veel belooft. Sommige pakketten kunnen bruikbaar zijn, maar controleer altijd of ze aansluiten bij de adviezen van de overheid en bij jouw persoonlijke situatie. Vaak is een zelf samengesteld pakket overzichtelijker: je weet wat erin zit, kunt het aanpassen aan je huishouden en je voorkomt onnodige uitgaven.

Bronnen: Consumentenbond, Denk vooruit, DIT, Rijksoverheid