

# Wat maakt Laos toch zo speciaal?

van de redactie

Al bijna twintig jaar werkt MCNV in de Laotiaanse provincie Savannakhet, vlak bij de grens met Quang Tri. Hier zetten we ons in voor betere gezondheidszorg voor moeder en kind, een betere voedselsituatie en meer mogelijkheden voor gezinnen om een inkomen op te bouwen. Het leven is er zwaar, maar tegelijk zien we stap voor stap vooruitgang. Dat maakt het werk hier zo bijzonder.

Laos is misschien minder bekend dan buurlanden als Thailand of Vietnam, maar juist daardoor heeft het land iets mysterieus behouden. Vooral het grensgebied tussen Laos en Vietnam behoort tot de meest ongerepte en fascinerende regio's van Zuidoost-Azië.

## Een verborgen wereld in de bergen

De oostkant van Laos wordt gedomineerd door het ruige Annamitisch Gebergte. Dichte bossen, steile hellingen en nauwelijks begaanbare wegen maken het gebied moeilijk toegankelijk. Verspreid tussen de bergen liggen kleine dorpen van etnische minderheden zoals de Hmong en Khmu. Veel families leven hier nog volgens tradities die al generaties lang worden doorgegeven.

Het dagelijks leven speelt zich dicht bij de natuur af. Huizen zijn vaak gebouwd op houten palen, gemaakt van bamboe, hout en bladeren. Onder het huis scharrelen soms kippen of varkens, of ligt brandhout opgeslagen. Binnen vormt één open ruimte het hart van het gezinsleven: hier wordt gekookt, gegeten, geslapen en geleefd. Elektriciteit en stromend water zijn in afgelegen dorpen nog lang niet vanzelfsprekend. Veel gezinnen leven grotendeels zelfvoorzienend van wat het land hen geeft.

## Leven van het land

De meeste families verbouwen rijst, maïs, groenten en kruiden op kleine stukken grond. Daarnaast blijven jagen, vissen en het verzamelen van wilde planten en insecten belangrijk voor het dagelijks bestaan. Gemeenschapelijkheid speelt een grote rol. Families leven hecht samen en belangrijke beslissingen worden vaak gezamenlijk genomen. Ouderen genieten veel respect en dragen kennis, verhalen en tradities over op de jongere generatie.

## Een geschiedenis die nog voelbaar is

Deze regio speelde een belangrijke rol tijdens de Vietnamoorlog. Door de bergen liep de beroemde Ho Chi Minh Trail: een netwerk van geheime routes waarlangs Noord-Vietnam soldaten en materiaal vervoerden. De paden in Laos werden zwaar gebombardeerd. Tot op de dag van vandaag liggen in sommige gebieden



nog niet-ontpofte explosieven verborgen in de grond. Toch blijft dit deel van de geschiedenis vaak minder bekend dan de oorlog in Vietnam zelf.

## Een schat aan natuur

Juist doordat het gebied zo afgelegen is gebleven, is de natuur bijzonder goed behouden. De bossen van Oost-Laos behoren tot de meest biodiverse gebieden van Azië. Hier leven zeldzame dieren zoals de Saola, ook wel de Aziatische eenhoorn genoemd, maar ook de Annamitische haas, gibbons, de Indochinese luipaard, de imposante Gaur en de Maleise beer. Veel van deze dieren worden elders ernstig bedreigd en komen daar nauwelijks nog voor.

## Tradities en spiritualiteit

In de dorpen zijn oude tradities nog sterk aanwezig. Religie is vaak een bijzondere mix van boeddhisme en animisme: het geloof dat geesten leven in bomen, bergen en huizen. Rituelen en ceremonies spelen daarom een belangrijke rol in het dagelijks leven. Een bekend ritueel is de baci-ceremonie. Daarbij worden witte katoenen draadjes om de polsen gebonden als symbool voor geluk, bescherming en innerlijke balans. Ook muziek en zang zijn onmisbaar. Traditionele instrumenten



baci-ceremonie

begeleiden rituelen rond geboorte, huwelijk, ziekte en overlijden en brengen gemeenschappen samen.

## Tussen traditie en verandering

Tegelijkertijd verandert Laos langzaam. Jongeren trekken vaker naar steden of naar Thailand om werk te zoeken. Mobiele telefoons en betere wegen brengen de buitenwereld dichterbij. Ook onderwijs en gezondheidszorg krijgen steeds meer aandacht. Toch proberen veel dorpen een evenwicht te bewaren tussen modernisering en eeuwenoude tradities. Misschien is dat wel precies wat Laos zo bijzonder maakt: een land waar verandering zichtbaar is, maar waar de verbondenheid met natuur, cultuur en gemeenschap nog altijd diep voelbaar blijft.

## Colofon

In het magazine legt MCNV verantwoording af over de gelden en inspanningen besteed aan verbetering van de levensomstandigheden van gemarginaliseerde bevolkingsgroepen in Vietnam en Laos en geeft informatie over recente ontwikkelingen in beide landen.

Giften  
(ING) NL16 INGB 0001090400  
(Triodos) NL90 TRIO 0338 5367 60  
RSIN 002856475

Redactie  
Willem Eikelboom, Tom Fluitsma, Ab Stokvis,  
Karin Vlugg

Eindredactie  
Karin Vlugg

Ontwerp en opmaak  
Dettline, Amsterdam

Postadres  
H.J.E. Wenkebachweg 123  
1096 AM Amsterdam  
telefoon 020 627 04 11  
e-mail: info@mcnv.nl  
www.mcnv.org



Wilt u de nieuwsbrief niet meer ontvangen, dan kunt u uw opzegging per post sturen naar ons postadres, of via de mail naar info@mcnv.nl of bellen met 020-6270411. Donateurs ontvangen een schriftelijke bevestiging bij opzegging.

Jaargang 56 nummer 2 juni 2026

**MCNV** For health and development in South East Asia  
MEDISCH COMITÉ NEDERLAND VIETNAM [www.mcnv.org](http://www.mcnv.org)

## Onze vraag aan jullie

### Kleine moestuin, groot verschil

In de afgelegen berggemeenten Phin en Sepone in Laos hebben veel gezinnen moeite om voldoende en gezond voedsel te krijgen. Vooral in het droge seizoen is verse groente schaars. Dankzij moestuinen dichtbij huis en de beschikbaarheid van schoon water kunnen gezinnen steeds beter groenten verbouwen. Om de oogst te beschermen tegen loslopende dieren zijn metalen hekken nodig. Voor 320 gezinnen vragen wij jullie steun om bij te dragen aan betere voeding en een gezondere toekomst voor kinderen en hun families.

Veel dank en met lieve groet, Karin Vlugg

## Voorjaarsactie

*Het verhaal achter de cassavevelden in Quang Tri. Van kwetsbaar bestaan naar veerkracht in de toekomst*

Terugkijkend op de donaties voor deze actie afgelopen voorjaar, zijn we enorm dankbaar voor de steun die we hebben ontvangen. Samen hebben donateurs ongeveer €14.000 bijeengebracht voor de families in Quang Tri.

De start van het programma heeft wat langer geduurd dan gepland door de grootste bestuurlijke hervorming in Vietnam sinds 1975 — bedoeld om ontwikkeling te stimuleren, bureaucratie te verminderen en regionale economieën te versterken. Hierdoor hebben we vier maanden gewacht op de toestemming. Maar de goedkeuring is er en inmiddels is het programma gestart. Eerste stap is een base line survey, dit is de gegevensverzameling aan het begin van het programma. Het brengt de beginsituatie in kaart om later, door vergelijking met nieuwe metingen, de vooruitgang, effecten en impact van interventies te kunnen beoordelen. Deze gang van zaken is voor MCNV bekend en gaat vooraf aan de werkelijke start van activiteiten.

Met het nieuwe programma van MCNV ondersteunen we vrouwen bij het verbeteren



van landbouw en veeteelt en helpen we hen nieuwe inkomstenbronnen te ontwikkelen, bijvoorbeeld op basis van duurzame producten uit het bos.

Ook zetten we in op gezonde voeding voor vrouwen en kinderen. Via kleine dorpswinkels, die door de vrouwen zelf worden gedreven, krijgen gezinnen toegang tot gezond voedsel. Zwangere vrouwen en jonge moeders ontvangen daarnaast voedingsvoorlichting en praktische ondersteuning. Met jullie steun hopen we minimaal 300 vrouwen en gezinnen te bereiken. In totaal profiteren ongeveer 1.000 gezinsleden van betere voeding, meer voedselzekerheid en een gezondere toekomst. Heel veel dank voor jullie betrokkenheid en vertrouwen. Jullie bijdrage maakt echt verschil.

## Soldier's bones

vanaf 25 juni in filmtheaters  
Filmmaker Kasper Verkaik ontdekte op een lijst van in Vietnam vermiste Amerikaanse soldaten bij toeval de naam van een burger: Alec Shimkin. Dat intrigeerde hem zodanig dat hij verder ging zoeken. Door contacten met zus Eleanor, vrienden en collega's en door vele brieven van Alec kreeg hij een beeld van hem. Dat leidde tot de documentaire 'Soldier's bones', waarvan hier in het kort het verhaal.

In 1971 ontdekt Alec Shimkin, als jonge Newsweek-verslaggever, een geheime Amerikaanse militaire operatie in de Mekongdelta: Operation Speedy Express,

waarbij op grote schaal oorlogsmisdaden worden gepleegd. Na het bloedbad van My Lai in 1968 is hij ervan overtuigd dat ook deze zaak aan het licht moet komen. Maandenlang hield Newsweek zijn onderzoek tegen, onder druk van de overheid en door zelfcensuur binnen de redactie. Wat een onthullende coverstory had moeten zijn, verschijnt in juni 1972 als een klein, afgezwakt artikel zonder zichtbare impact. De Vietnamese ooggetuigenverklaringen die Alec zorgvuldig had verzameld, verdwijnen uit beeld.

De maand daarna trekt Alec naar Quang Tri waar de Amerikanen proberen Noord-Vietnamese troepen terug te dringen. In een gevechtssituatie wordt hij getroffen door een handgranaat. Het gebied wordt door de Amerikanen hevig gebombardeerd. Het lichaam van Shimkin wordt niet gevonden en sindsdien staat hij op de lijst van vermisten. In de documentaire laat een plaatselijke bewoner een grafsteen zien die de plaats zou markeren waar zijn stoffelijke resten zijn begraven. Soldier's Bones reconstrueert de poging van Alec Shimkin om Operation Speedy Express te onthullen, het verhaal dat hij zelf niet kon afmaken. Wat zegt zijn stilte over hoe verhalen worden gevormd, gefilterd of onderdrukt, en over wie bepaalt wat zichtbaar wordt en wat niet?

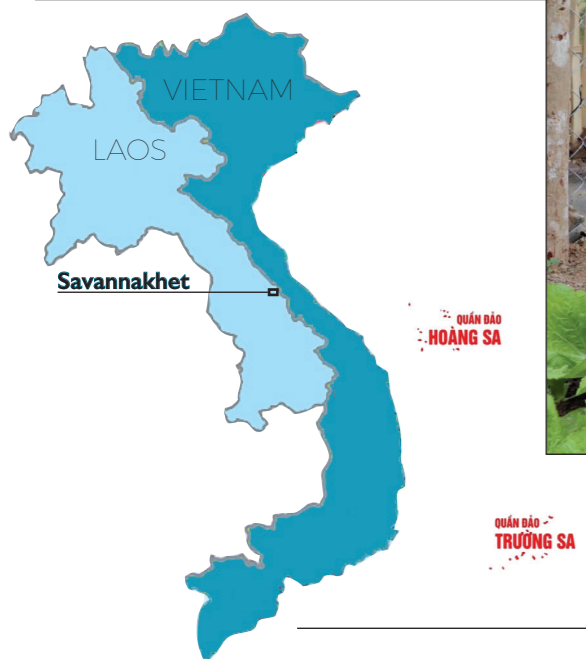
Voor meer informatie over de film, inclusief een overzicht van vertoningen in een filmtheater bij u in de buurt, kunt u terecht op:  
<https://cinedeli.nl/film/soldiers-bones/>

Een goede opbrengst geeft hoop en bevordert de gezondheid

## Kleine moestuin, groot verschil



moestuin met een metalen hek



**In de afgelegen berggemeenten Phin en Sepone in de provincie Savannakhet kampen nog veel gezinnen dagelijks met tekort aan voedsel. Vooral in het droge seizoen is de situatie zorgelijk: groenten zijn dan nauwelijks beschikbaar. Markten liggen ver weg en veel gezinnen kunnen mede daardoor niet regelmatig voedsel kopen. Vooral voor kinderen en mensen met een kwetsbare gezondheid is het gezondheidsrisico groot.**

Met ondersteuning van MCNV heeft ongeveer 70% van de gezinnen in de 25 dorpen waar we werken al een kleine moestuin bij huis. De families kunnen daar zelf groenten verbouwen en zichzelf en hun kinderen beter voeden. In het droge seizoen doen bonen, pompoenen en zoete aardappelen het goed, in nattere periodes juist bladgroenten, kruiden en bepaalde fruitsoorten. Door slim af te wisselen met groenten en fruit die passen bij het seizoen en het lokale klimaat, is er het hele jaar door voedsel beschikbaar. Die variatie maakt een enorm verschil. Gezinnen eten niet alleen méér, maar ook gezonder. Kinderen krijgen vitamines en voedingsstoffen binnen dankzij de diversiteit aan groenten en fruit. Wat eerst een eenzijdig dieet was, verandert langzaam in gevarieerde maaltijden met verse producten uit eigen tuin.

Dit zijn belangrijke ontwikkelingen waar we blij mee zijn, zeker ook omdat het gevoel van verantwoordelijkheid van de dorpsbewoners, zowel vrouwen als mannen, voor de tuinen groot is. Zij zien ook dat de kinderen zich beter en gezonder ontwikkelen.

### Metalen hek om de moestuin

De moestuinen worden nu meestal beschermd door een houten hek. Het is een zware klus om geschikt hout te vinden en het kost veel tijd omdat vooral de vrouwen uren in het bos zoeken en vaak thuis komen met slechts een klein deel van het hout dat nodig is voor een omheining van de tuin. Een metalen hek gaat langer mee, beschermt veel beter en betekent een verlichting voor de vrouwen.

Wij vragen jullie deze keer om een bijdrage voor de kosten van een metalen hek voor de moestuinen van 320 gezinnen, zodat deze goed beschermd zijn tegen loslopende dieren die maar al te graag jonge plantjes eten.

Per moestuin is ruim 40 euro nodig, een relatief klein bedrag, maar met een grote impact. Een goede opbrengst van de moestuin geeft hoop, bevordert de gezondheid en vergroot de kans op een betere toekomst voor kinderen en hun families in Laos. ◀

### Droog seizoen

Tijdens het droge seizoen hebben dorpsbewoners zeer weinig toegang tot dagelijks voedsel, vooral groenten. De markt ligt ver van het dorp, daar inkopen doen kost veel tijd en geld. Bovendien kunnen meestal alleen mannen met een motorfiets naar de markt rijden. Ook zijn er in het droge seizoen nauwelijks wilde groenten beschikbaar in het bos. Hierdoor hebben veel gezinnen moeite om dagelijks voldoende en gezond voedsel te vinden.

### Regenseizoen

Tijdens het regenseizoen is er meestal meer voedsel beschikbaar. Veel dorpsbewoners verzamelen dan in het bos wilde groenten en andere eetbare planten voor hun dagelijkse maaltijden. Dit brengt echter gezondheidsrisico's met zich mee. In het bos zijn tijdens het regenseizoen veel muggen aanwezig, waardoor de kans op ziekten -zoals dengue- toeneemt.



voorlichting over voeding in Sepone

### Vraag aan onze donateurs

Met jullie steun hopen we 320 gezinnen — 160 in Sepone en 160 in Phin — te helpen met:

- duurzame metalen omheiningen voor de moestuin
- groentezaden
- betere mogelijkheden om het hele jaar door voedsel te verbouwen

### Een sterke moestuin betekent:

- meer gezonde voeding, vooral voor jonge kinderen
- minder zware arbeid, met name voor vrouwen
- meer diversiteit en grotere opbrengst van groenten in alle seizoenen

Iedere donatie is zeer welkom en komt ten goede aan de 320 families.

**Veel dank voor jullie (extra) gift!**

Team Laos en Karin Vlug