

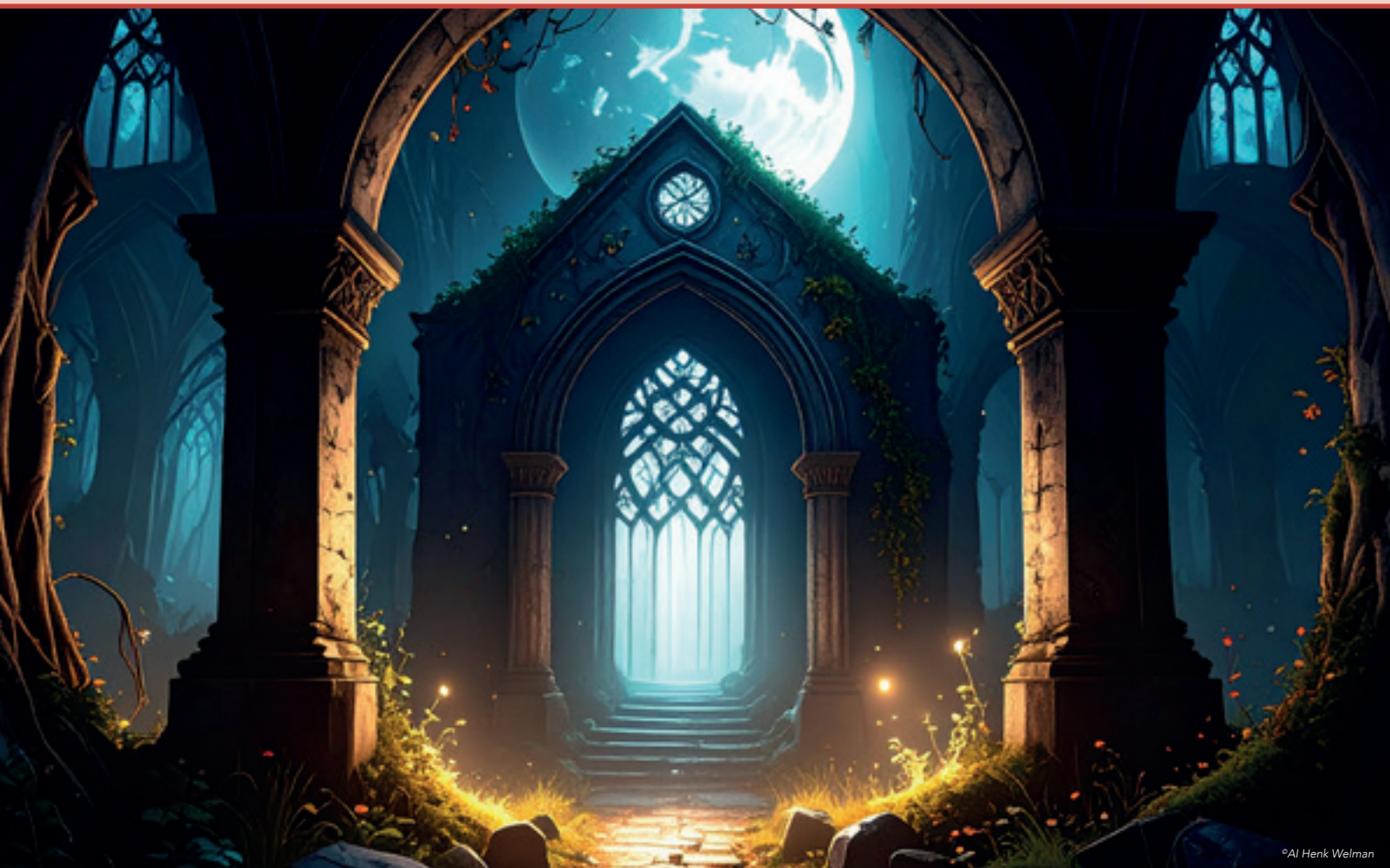


SAMENMAGAZINE

voor ouder Landsmeer, september 2025

In deze uitgave o.a.

- Leven en laten leven
- Nanda Weeber en Marco de Vries
- Het levenstestament
- Een laatste groet
- Een hospice in Landsmeer



©AI Henk Welman

Vergankelijkheid

‘Nooit te oud om te leven’

Er zijn maar weinig zekerheden in het leven, maar één ding staat vast: het leven is eindig. Praten over de dood is voor veel mensen moeilijk, ongemakkelijk en soms ook verdrietig. Terwijl zulke gesprekken er ook voor kunnen zorgen dat je juist even stil staat bij het leven. Wat is nu écht belangrijk? Wat wil je allemaal gezien en gedaan hebben of zijn het juist de kleine dagelijkse dingen die het leven plezierig maken? En hoe rond je een leven goed af?

Het thema van deze SamenMagazine is kort gezegd “het naderende einde” en wordt vanuit verschillende invalshoeken bekeken. Wat moet je eigenlijk allemaal regelen? De Helpdesk helpt daar graag bij. Hoe zorg je dat een afscheid past bij het leven dat er was? En op welke manier helpen rituelen om afscheid te nemen? Neem je na afloop van een uitvaart een plakje cake of liever een borrel om het leven te vieren? Onze kok Cas heeft in ieder geval een lekker recept voor natte cake. En wist u dat dood hout zorgt voor (nieuw) leven? De redactie van SamenMeer heeft weer een mooie editie van het SamenMagazine gemaakt. We hopen dat dit genoeg inspiratie biedt om na te denken over het leven loslaten, maar vooral ook om te kijken naar de leuke dingen in het leven.

Niet zomaar is SIRE recent een campagne gestart “Je bent nooit te oud om te leven”. Bij SamenMeer weten we dat natuurlijk allang. Het is gelukkig bepaald geen stille boel tijdens onze activiteiten zoals (stoel)yoga, koersbal, biljarten, tekenen & schilderen, dansen en kienen. Daar zijn we vanaf september weer vol mee van start gegaan. En ook dit najaar worden weer een aantal lezingen georganiseerd en films vertoond. Het programma is bij SamenMeer op te halen of terug te vinden op onze website. En kunt u niet kiezen tussen appeltaart of muziek? Bij SamenMeer doen we gewoon beide! Op donderdag 2 oktober as. is er weer een Appeltaartconcert. Ik hoop u dan te zien!



Mandy Elfferich

Colofon

jaargang 6 / nr 17

Het SamenMagazine is het nieuws- en informatieblad van SamenMeer en verschijnt 3 x per jaar. Oplage: 500 exemplaren. De redactie wordt gevormd door: Esma Alkan (fotografie) en Mandy Elfferich (eindredactie), Henk Welman (vormgeving), Ellen Kruse (correctie), Marjolijn van Otegem, Marjan Smid, Jan Kok en Casper Buijsmann. De distributie wordt verzorgd door Henny de Vré, Oscar Nagtegaal en Diny van Schaik. Veel meer informatie en de digitale versie van dit magazine vindt u op www.samenmeerlandsmeer.nl.

Kijk ook eens op Facebook ‘SamenMeer Landsmeer’.

Reflectie op het thema: Leven en dood - tijd voor een goed gesprek

Bij SamenMeer Landsmeer geloven we in de kracht van ontmoeting, verbinding en verdieping. Met een breed aanbod aan activiteiten willen we een plek zijn waar mensen samenkomen, zich kunnen ontwikkelen en met elkaar in gesprek gaan over wat er werkelijk toe doet. Dat betekent ook ruimte bieden aan thema's die niet altijd gemakkelijk zijn, maar wél betekenisvol. Leven en dood hoort daar nadrukkelijk bij.

We zetten ons in voor een breed aanbod aan activiteiten die mensen verbinden, informeren en inspireren. Van kunst en cultuur tot lezingen en muziek. Juist binnen deze diversiteit is er ook plaats voor verdieping rondom thema's als vergankelijkheid, zingeving en afscheid nemen. Onlangs organiseerden we een lezing van Cathelijne Verboeket-Crul, verpleegkundig specialist en schrijfster van het boek Het leven loslaten. Zij sprak over de kunst van sterven en de betekenis van het leven in de laatste levensfase.

Ook andere programma's raken aan dit thema. Denk aan de boeiende lezing over honderdjarigen en wat hun lange levens ons kunnen leren. Op 26 september staat “Ouder worden als ervaring” op het programma – een lezing die het ouder worden niet ziet als verval, maar als een bron van inzichten en persoonlijke groei.

Tegelijkertijd vergeten we niet het leven te vieren. Een prachtig voorbeeld zijn de Appeltaartconcerten: laagdrempelige klassieke concerten, omlijst met koffie en – natuurlijk – een stukje appeltaart. Muziek als troost, als herinnering, maar vooral als viering van het moment. Als bestuur, geloven wij, samen met de vrijwilligers en medewerkers dat SamenMeer Landsmeer niet alleen een plek is voor activiteiten, maar ook een gemeenschap

waarin mensen worden gezien, gehoord en geraakt. Waar levensverhalen gedeeld mogen worden – vrolijk, verdrietig, hoopvol of dankbaar.

Juist door stil te staan bij het einde, waarderen we het leven des te meer. Daarom nodigen wij u van harte uit om aan te sluiten, deel te nemen en met ons het gesprek aan te gaan. Over het leven. Over de dood. En over alles daartussen.



Angeliën Horn



Een gesprek met Mária van Onna en Herman Faijtherbe

Maria en Herman zijn vrijwilligers van de Helpdesk van Samenmeer. De Helpdesk kan U ondersteunen bij belastingzaken en allerlei andere officiële aangelegenheden, maar wist U dat U er ook terecht kunt voor hulp bij het vastleggen van dingen die van belang zijn in de laatste levensfase?

De hulpvraag

Mária vertelt dat er soms wel mensen langskomen om te informeren, maar dat ze het levenstestament bij haar ouder wordende vaste klanten meestal zelf aan de orde stelt. Ze geeft een voorbeeld: “Stel dat je man dement wordt en je woont in een eigen huis en je zou willen verhuizen, dichterbij je dochter of zo, hoe heb je dat dan geregeld? Wij raden dan aan dat vast te leggen in een notariële akte, een levenstestament.”

Vragenlijst

Voor het levenstestament maakt de Helpdesk gebruik van een vragenlijst van NuNotariaat.nl. Daarin zijn alle notarissen verenigd. Samen met de klant worden de vragen die in de vragenlijst naar voren komen beantwoord. Dat zijn vragen over ziekte en gezondheid en over financiën.

Wie mag er voor jou praten?

Herman geeft nog een voorbeeld: “Als dochter of zoon mag je mee met je moeder naar het ziekenhuis, maar als het de buurvrouw is die met je meegaat of de vriend van je moeder en er is geen samenlevingscontract, dan hebben zij geen toegang tot het gesprek met de specialist. In een levenstestament kun je bepalen wie er met je mee mag en voor jou het woord mag doen. Je mag zelfs meerdere gemachtigden noemen.”

Voor veel mensen is het een schrikbeeld om dement te worden. “Dan hoeft het voor mij niet meer,” hoor je vaak. Leg je dat ook vast in een levenstestament? “Voor euthanasie is het belangrijk dat je je wensen tijdig kenbaar maakt bij je huisarts en dat je zo’n gesprek jaarlijks herhaalt. Je wens opnemen in het levenstestament is niet voldoende. Je huisarts helpt jou te beslissen.” “In een verpleeghuis is het nog weer anders”, vult Herman aan, “vaak wordt daar alleen maar gevraagd of je wel of niet gereanimeerd wil worden en je hebt te maken met de verpleeghuisarts.”

Financiën

Mária had een klant, een zelfstandige alleenstaande vrouw zonder kinderen, die in een verpleeghuis werd opgenomen. Een neef van haar regelde de belastingaangifte, maar verder kon hij niets doen. Ze had een eigen huis, maar in de loop der tijd werden het huis en de tuin toch verwaarloosd. Als de neef in het levenstestament gemachtigd was geweest, had hij het huis kunnen verkopen. Een andere situatie. Je ziet dat je tante langzamerhand meer verward raakt, maar ze kan zich nog wel redden thuis. Tante wil in haar huis blijven wonen. Als haar zaakwaarnemer kun je dan regelen dat dat ook mogelijk is. Je kunt haar budgetbeheer geven en je kunt met de huisarts bespreken dat een organisatie haar regelmatig bezoekt en kijkt of het nog gaat. “In het levenstestament regel je ook een machtiging voor bankzaken en het kunnen opzeggen

van verzekeringen en abonnementen”, vertelt Herman. “Daarom moet het ook via een notaris.” Mária vervolgt: “Je kunt, als je moeder haar financiën niet meer kan beheren ook bewindvoering aanvragen bij de rechtbank, maar dat is een heel proces en je moet jaarlijks inzage geven aan de rechtbank. Dat is veel werk en het kan heel belastend zijn. Dat voorkom je met zo’n levenstestament.”

Ondersteuning

De Helpdesk biedt ook ondersteuning aan mensen die het niet meer redden of waarvan de kinderen vinden dat iemand het niet meer redt. Dan komt een verpleeghuis in beeld en hoe zit dat dan financieel? Of mensen overwegen hun huis te verkopen en een appartement te gaan huren. De huur kan zomaar €1600,- per maand zijn en dan komen de servicekosten er nog bij. Dan is je geld gauw op. De Helpdesk helpt dit soort dingen in kaart te brengen.

“Wij hebben bij de vaste klanten oog voor de dingen die gebeuren bij het ouder worden. Heb je nog zicht op de rekeningen die er liggen? Misschien moet je meer automatisch gaan betalen? Kun je je papieren nog op orde houden? We kunnen meegaan bij een bezoek aan de notaris. We zijn heel gericht op mensen die alleenstaand zijn of niet alles aan hun kinderen willen vragen of laten weten.”

In een levenstestament regel je tijdens je leven de machtigingen voor als je zelf wilsonbekwaam wordt. Hulp bij het levenstestament kost € 50,-, wat weer ten goede komt aan Samenmeer. De notaris kost voor één persoon € 349,- en voor twee personen € 499,-. Wat fijn, dat je voor deze belangrijke dingen hulp kunt vragen bij de Helpdesk.

Marjan Smid

van Dijk's

DoelZelf

Al jaren een begrip in Landsmeer en omstreken
Voor al uw doe het zelf projecten!

Openingstijden:

ma t/m vrij	8:30 t/m 18:00 uur
zaterdag	8:30 t/m 16:00 uur
zondag	gesloten

Kijk voor meer informatie op: www.vandijkdhz.nl

Zuideinde 8

-

1121 CL

-

Landsmeer

-

020- 4821729

Vleeshandel
TopKip B.V.

Toetsenbordweg 46
1033 MZ Amsterdam

020-4930838
info@topkip.nl

www.topkip.nl

Interview met Nanda Weeber en Marco de Vries



Het nummer 'Time to say goodbye' staat al jaren op 1

Ze zijn allebei opgegroeid in Landsmeer, ze schelen maar weinig in leeftijd, beiden zijn werkzaam als uitvaartverzorgers, puur toeval, en in elk Magazine van SamenMeer adverteren ze. Nanda Weeber en Marco de Vries. Ze hebben allebei hun eigen bedrijf, maar samen hebben ze zo'n halve eeuw ervaring in de uitvaartzorg. In die sector zijn veel grote bedrijven actief, maar zij zijn kleinschalig bezig en dat ervaren ze allebei als een pre. Voor Nanda was de slechte verzorging van een groot bedrijf zelfs de reden om zelf in de uitvaartverzorging aan de slag te gaan.

Nanda is sinds 2009 als zzp'er werkzaam in de uitvaartbranche en heeft sinds 2014 haar eigen onderneming. Daarvoor werkte ze ruim 10 jaar bij de

ABNAMRO: "Ik had een superleuke baan en had 't erg naar mijn zin, maar toen overleed mijn vader in 2001 en alles wat wij bedacht hadden voor zijn uitvaart ging mis. Het was voorzichtig uitgedrukt een zootje. Op de dag van de crematie hebben mijn broer en ik het allemaal maar zelf gedaan." Ze werd jaren later gebeld door de directeur van het crematorium, die haar naam altijd had onthouden omdat ze de uitvaart van haar vader zo goed geregeld had. En of ze zin had om daar te komen werken. Ze zei niet meteen ja, maar zegde wel haar baan bij de bank op. "Ik ben toen op het gemeentehuis in Landsmeer gaan werken en ondertussen de opleiding gaan volgen van uitvaartleider. Ik ging niet meteen zelfstandig, want ik had kleine kinderen, dus ik durfde de stap toen nog niet te nemen."

De start van de loopbaan van Marco de Vries verliep ietwat anders: "Ik heb na mijn twintigste een wereldreis gemaakt. Toen kwam ik terug, het geld was op, en ja, wat nu? Mijn moeder was ondertussen een uitvaartonderneming begonnen, een eenmansbedrijfje. En zij vroeg of ik mee wilde helpen want ze had het inmiddels te druk gekregen. Ze wilde wel dat ik eerst elders stage ging lopen. Het klinkt misschien gek, maar ik werd echt door het vak 'gegrepen'. Kort en goed, we zijn inmiddels ruim 25 jaar later, en nu met vier medewerkers." Of veel uitvaarten steeds vaker op elkaar lijken? Marco vindt van niet. "Nee, je wordt gebeld, je gaat erheen en je weet nooit wat je achter de voordeur kunt verwachten. Elke familie is bijzonder. Natuurlijk zijn er voor de hand liggende overeenkomsten. Veel muziek is hetzelfde. Het 'Time to say goodbye' horen wij een paar keer per week. Maar de mensen en de dynamiek in de familie zijn steeds verschillend."

Nanda beaamt dat. "Je hoort soms inderdaad drie keer per week datzelfde lied, maar elke familie interpreteert

het op een eigen manier en heeft er een ander verhaal bij."

Als uitvaartverzorgers sta je 24 uur per etmaal 'aan'. Althans, de telefoon kan altijd gaan. Nanda: "Dat vind ik nog steeds een lastig aspect, ja. Ik heb inmiddels een telefoondame, die als ik niet opneem het telefoontje beantwoordt, want er zijn altijd situaties dat ik niet kan opnemen. Je staat onder de douche, of je zit bij een concert."

Marco: "Het is tweede kerstdag of je bent aan het sporten, ik noem maar wat. Maar wij zijn met z'n vieren, dus we hebben een rouleerschema."

Nanda: "Mensen roepen vaak 'oh, wat hebben jullie mooi werk', maar er zitten ook minder fijne kanten aan, zoals inderdaad het altijd bereikbaar moeten zijn."

Toch zijn er aspecten van de uitvaartzorg die nooit wennen. Nanda: "Een kind begraven. Dat blijft altijd heftig en heel emotioneel. En aan de andere kant zeggen mensen van een ouder iemand: 'Ach, hij of zij was 91. Het was een geleefd leven.' Dat vind ik dus met recht een doodoener."

Marco: "Laatst mocht ik de uitvaart van een negentigjarige grootvader begeleiden. De opa werd in de familie op handen gedragen en hij had een belangrijke rol in het gezin. Ondanks zijn hoge leeftijd blijft het dan een emotionele aangelegenheid."

Jonge kinderen willen vaak een specifieke baan later, maar je hoort zelden of nooit van jonge mensen dat ze de wens hebben uitvaartverzorgers te willen worden. Marco: "Ik wilde als kind de wereld een beetje mooier maken. En ik wilde tennisprof worden. Maar ik realiseerde me ook dat een goede backhand maatschappelijk niet erg belangrijk is."

Nanda: "Die ambitie zie je inderdaad weinig bij jonge

mensen, maar het komt wel voor. Vaak als ze iets van dichtbij hebben meegemaakt, zoals het verlies van een grootouder, dan hoor je soms als uitvaartverzorgers: 'dit wil ik later ook gaan doen!'"

Qua uitvoering hebben Nanda en Marco de gemiddelde uitvaart wel zien veranderen. De 'koffie-met-cake-begrafnis' is er nog steeds, maar er zijn steeds vaker bijeenkomsten die de sfeer hebben van 'vier het leven!' en ook dat omarmen ze beiden.

Jan Kok



Instituut voor
huidverzorging
Karin Geers

Instituut voor huidverzorging
Karin Geers
Zuiddijk 24
1501 CL Zaandam
www.karingeers.nl



Weggooien kan altijd nog, ook als het om je organen gaat.

In de Zak van Max of op een kleedje met Koningsdag. Naar een opkoper of bij de Kringloop droppen. Spullen een tweede leven geven, dat doen we steeds vaker. Weggooien kan altijd nog. Dat geldt niet alleen voor je hele hebben en houden, maar ook voor je lijf en je leden.

Donorregister

Sinds 1 juli 2020 wordt de keuze voor donatie van organen en weefsel centraal vastgelegd in het donorregister. Iedereen boven de 18, die ingeschreven is in een Nederlandse gemeente, staat in het donorregister. Je bent automatisch orgaan- en weefseldonor als je geen keuze invult. Op de website van de Rijksoverheid kan je jezelf afmelden voor donatie, of je keuze aanpassen. In de praktijk wordt de familie altijd geraadpleegd en

geïnformeerd, ook al is iemand wel geregistreerd als donor.

Bij leven en welzijn

Ook terwijl je nog springlevend bent, kun je doneren. Geld, spullen.... maar ook organen. Regelmatig doneren mensen een nier of een deel van de lever aan een familielid of partner met dezelfde bloedgroep. Wat nog veel vaker voorkomt: bloeddonatie. Ook een kleine daad kan groot verschil maken.

Heartbeat of non-heartbeat procedure

Sommige organen, zoals hart, lever, longen en nieren, kunnen alleen gedoneerd worden als je in het ziekenhuis overlijdt, bijvoorbeeld na hersendood door een ongeluk of een ernstige bloeding. De patiënt wordt dan kunstmatig in leven gehouden om de organen goed te kunnen gebruiken.

Weefsels, zoals huid, botten, pezen, hartkleppen of hoornvliezen kunnen vaak ook na de dood worden afgestaan. Leeftijd speelt daarbij geen grote rol. Dus ook al heb je al 96 jaar met die ogen rondgekeken, als jij ze sluit, kunnen ze voor een ander weer opengaan. Hoe mooi is dat?

Bewust kiezen: een persoonlijk verhaal

In de jaren '90 werkte ik als operatieassistent in een ziekenhuis in Amsterdam. Op een dag werd er een jonge vrouw van begin 30 op de eerste hulp gepresenteerd. Ze was in coma na een fatale hersenbloeding. Moeder van twee kinderen. Een week eerder had ze op de Huishoudbeurs, samen met haar man, een formulier ingevuld: ze wilde orgaandonor zijn. Haar man werd, terwijl het allemaal nog nauwelijks tot hem doordrong, gevraagd of hij instemde met donatie. Wat hij zich toen niet had gerealiseerd, was dat hij afscheid

moest nemen terwijl haar hart nog klopte. Gelukkig gebeurt zoiets altijd onder begeleiding van een orgaandonatie-coördinator, die nabestaanden stap voor stap meeneemt in dit moeilijke proces. Of je donor wilt zijn, is een intieme, persoonlijke keuze. Belangrijk is dat je bewust kiest, goed geïnformeerd bent en je wens vastlegt in het donorregister. www.donorregister.nl

Wat zeggen religies over orgaandonatie

De meeste grote wereldreligies zijn in principe niet tegen orgaandonaties.

- Katholieke kerk: ziet het als een daad van naastenliefde
- Protestantisme: geen bezwaar, mits vrijwillig
- Islam: in toenemende mate wordt donatie toegestaan mits het levens redt (per stroming verschillend)
- Jodendom: orgaandonatie is toegestaan als het levens redt ("pikuach nefesh")
- Hindoeïsme en Boeddhisme: het lichaam wordt gezien als tijdelijk; donatie is een goede daad

Ongeschonden het graf in

'Ongeschonden het graf in' is een legitieme persoonlijke overtuiging, en dus ook een keuze. Maar het is ook mooi om stil te staan bij de tegenovergestelde waarde: het schenken van leven, zelfs als jouw leven eindigt.

Toekomst

Een donortransplantatie kan het leven van patiënten met falende organen volledig veranderen. Het vereist zorgvuldig medisch en ethisch beleid rond registratie, selectie, operatie en nazorg. Dankzij wetenschappelijk onderzoek en technologische innovaties wordt de beschikbaarheid en de kwaliteit van transplantaties de komende jaren verder verbeterd. Eén orgaandonor kan tot wel 8 levens redden door het afstaan van hart, longen, lever, nieren, alvleesklier

en darmen. Het toekomstperspectief is wellicht Xenotransplantatie. Het transplanteren van genetisch gemanipuleerde organen van dieren, zoals varkens, als tijdelijke of blijvende oplossing.

Nawoord

Door mijn werk als operatieassistent heb ik geassisteerd bij het uithalen van de organen alsook het plaatsen van donororganen bij patiënten. De nazorg en begeleiding van de nabestaanden en ook voor ons als personeel, wordt gedaan door orgaandonatiecoördinatoren. Ik heb grote bewondering voor deze mensen. Op wel het verdrietigste moment in het leven van een familie, stellen zij moeilijke, maar belangrijke vragen. Ze doen dat met respect, geduld en duidelijkheid. En als de nabestaanden dat willen, horen zij later of de organen van hun geliefde met succes zijn getransplanteerd. Ook wij als operatieteam worden over deze zaken op de hoogte gehouden.

Hulde aan alle deelnemers, donoren en hun gezinnen, en alle toekomstige donoren die anderen het leven schenken.

Casper Buijsmann



Voor een Vrijwillig Levenseinde



“Op de drempel van het leven”

In 1990 werd ik gevraagd door TV-producent René Stokvis om te spelen in een docudrama over euthanasie; “Op de drempel van het leven”. Daar moest ik natuurlijk wel even over nadenken. In mijn ouderlijk huis werd eigenlijk nooit over dit soort zaken gesproken, net als bij heel veel mensen van mijn generatie. Ook had ik me er nog nooit in verdiept. Ik was op dat moment 42 jaar, had een gezin, mijn ouders leefden nog en waren gezond, dus het onderwerp kwam niet ter sprake. Gelukkig is dat, nu ik 77 ben, een onderwerp waar gewoon over gepraat wordt.

NVVE wilsverklaringen

Om meer over het onderwerp te weten te komen heb ik me ingelezen met lectuur van de NVVE, de Nederlandse Vereniging voor Vrijwillige Euthanasie. Ik kwam al snel tot de conclusie dat ik daar lid van wilde worden. Bij het NVVE adviescentrum kunnen leden terecht voor steun,

bemiddeling, persoonlijk advies en informatie. En er wordt hulp gegeven bij het opstellen van wilsverklaringen. Voor mij was vooral belangrijk dat ik wilsverklaringen kon maken, waarvan de inhoud volledig overeenkwam met wat ik wilde en wat er mogelijk was. In het docudrama waarin ik meespeelde was mijn advocaat Mr. Eugène Sutorius, een advocaat die gespecialiseerd was in euthanasiezaken; hij is tegenwoordig als hoogleraar Strafrechtwetenschap verbonden aan de Universiteit van Amsterdam. Bij besprekingen vooraf benadrukte hij hoe belangrijk het was om in de juiste bewoordingen de wilsverklaring op te stellen.

Het docudrama, het verhaal

Het verhaal was simpel: Een man, Frits Haag, komt na een ongeluk in coma te liggen. Door de artsen wordt geconstateerd dat, mocht hij bijkomen, hij nooit meer een gewoon leven zou hebben. In ieder geval zou hij blijvend hersenletsel houden en de prognose voor herstel was nihil. Hij zou in een rolstoel komen, niet meer zelfstandig kunnen leven en vegeteren. Hij wilde op die manier niet leven en niet kunstmatig in leven gehouden worden, staat in zijn wilsverklaring. Zijn vrouw wil dat de rechter zich erover buigt, omdat de artsen de wilsverklaring niet duidelijk genoeg vinden en ze willen de behandeling niet stopzetten. Hierna volgt in het televisiedrama de rechtszitting.

Het docudrama, achtergronden

Bij het docudrama, dat 2 uur lang op de televisie werd uitgezonden, speelden alleen maar “echte” artsen, advocaten, rechters en verpleegkundigen mee. Mijn “man in coma”, mijn zoon en ik waren de enige acteurs. Er was geen tekst; ik moest zeggen wat in mij opkwam. Er werd alleen gezegd wat een scène moest inhouden. “De overgang van documentaire naar dramatisering van de

zaak Haag verliep geraffineerd simpel” schreef Sietse van der Hoek erover in de Volkskrant van 12 april 1990. En dat was vooral te danken aan de manier van regisseren zonder vaste tekst. Buiten en tijdens de opnames heb ik lange gesprekken gevoerd met de behandelende artsen (van het UMC) over de dilemma’s bij euthanasie en gehoord hoe zorgvuldig ze omgaan met de wensen van de patiënt. Het is nogal wat als je opgeleid bent om levens te redden, terwijl je bij euthanasie juist het tegenovergestelde moet doen en niet verder kunt behandelen. Ook mijn gesprekken met “mijn” advocaat waren verhelderend. Omdat hij echt gespecialiseerd was in euthanasiezaken waren het indringende en verhelderende gesprekken, waarvoor ik hem nog steeds dankbaar ben.

NVVE, de Nederlandse Vereniging voor Vrijwillige Euthanasie

Naast de oorspronkelijke wilsverklaringen is er een bijzondere clausule bijgekomen, de clausule “dementie”. Daar stond namelijk lange tijd niets over in de wilsverklaringen. Er staan in de toelichting een aantal aspecten die kunnen helpen bij het formuleren ervan. Maar je moet bij deze clausule zelf, in eigen bewoordingen, opschrijven waarom je euthanasie bij dementie wilt. Met name het niet meer herkennen van partner en kinderen zal bij veel mensen een belangrijke reden kunnen zijn, naast de algehele ontluistering die zich dan voor kan doen. Ik zou iedereen die op leeftijd is en die hierover wel eens nadenkt of praat, aanraden om lid te worden van de NVVE. Het lidmaatschap is ongeveer € 30,00 , je krijgt het blad Relevant regelmatig toegestuurd en je kunt de wilsverklaringen bestellen. Een gesprek met je eigen huisarts kan ook makkelijker zijn, met de wilsverklaringen die jij hebt opgesteld. Het geeft je een handvat om er eens over te praten, met je kinderen bijvoorbeeld. En dat is belangrijk; zij moeten weten hoe

je over euthanasie denkt. .En trouwens ook over dood, crematie of begravenis. Nog steeds hoor je mensen die niet weten wat hun ouders willen en daar erg verdrietig over zijn.

Marjolijn van Otegem



Toekomstdroom van Happy Zorg Landsmeer



Een hospice in Landsmeer

Naar aanleiding van haar interviews bij de LOL en het Noord-Hollands Dagblad in april van dit jaar maak ik een afspraak met Yvette Schotsman. Ik zoek haar op in het pand van Happy Zorg (aan het Zuideinde 10) om met haar te praten over de plannen die vanuit Happy Zorg worden ontwikkeld voor een hospice, annex respijthuis in Landsmeer.

Wie is Yvette?

Geboren en getogen in Landsmeer volgde zij na haar middelbare schooltijd de opleiding Verpleegkunde. Zij begon als verpleegkundige in de Keern. Daarna werkte zij bij de VU en het BovenIJ ziekenhuis. Uit interesse voltooide zij, terwijl ze werkte, een 2e graads lerarenopleiding en al snel gaf zij les op haar eigen opleiding. Nieuwsgierig naar meer volgden er een opleiding middenmanagement, bedrijfskundig management en een Master Business Administration.

Van verpleegkundige naar leidinggevende

Zij werd hoofd van de longafdeling bij het BovenIJ, daarna van de poliklinieken. Via de partijraad van de VVD wendde ze haar expertise aan bij het tot stand komen van de orgaan-/weefseldonatiwet. U weet wel: 'Iedereen donor mits...' Omdat zij als verpleegkundige, en later ook als hoofd van de afdeling Oncologie van het VU Medisch Centrum, altijd bijsprong als dat nodig was behield ze, tot op heden, haar bevoegdheid voor verpleegkunde.

Thuiszorg in Landsmeer

Zonder kinderen kon ze makkelijk elke dag werken en studeren maar na de geboorte van haar eerste kind werd dat lastig. Daarom begon ze bij de thuiszorg in Landsmeer. Wel zo praktisch. Thuiszorg betekende voor haar een andere kant van de zorg: dichtbij de mensen. Yvette begon bij de Zorgcirkel. De thuiszorg in Landsmeer was vooral door Ivonne Bording goed op poten gezet. Het wijkgericht werken liep zo goed dat Yvette gevraagd werd door buurgemeenten Purmerend en de Zaanstreek voorlichting te geven over de werkwijze in Landsmeer. Voor het Ambassadeurschap Wijkverpleegkunde ontving ze van minister Hugo de Jonge een diploma!

Van Zorgcirkel naar Happy Zorg

Met Wanda Afroedie, die zij bij de Zorgcirkel had leren kennen en met wie het gelijk klikte, werkte ze een tijdje samen bij Vlindervrije Zorg, een voorloper van Happy Zorg. Door omstandigheden hield Vlindervrije Zorg op te bestaan. Heel jammer.



Een nieuw hoofdstuk

Gelukkig is het denken in mogelijkheden voor creatieve geesten als Yvette en haar collega's Wanda Afroedie en Carolien van der Spek, de gewoonste zaak van de wereld. Ze denken 'out of the box'. Ze zien andere, minder bureaucratische, mogelijkheden.

Happy Zorg Landsmeer

Via de organisaties Good for life en Happy Nurse sloten zij zich aan bij Happy Zorg. Het hoofdkantoor van Happy Zorg Nederland staat in Den Haag. Alle werknemers in Landsmeer zijn in dienst bij deze grote onderneming. Yvette, Carolien en Wanda zijn de drie ondernemers/directeuren met ieder een eigen taak. Zo houdt Yvette zich bezig met netwerken en financiën. Carolien houdt zich bezig met de kwaliteit van de zorg in Landsmeer en Wanda maakt de planning voor de intensieve thuiszorg. Daarnaast stuurt Wanda Happy Zorg in Amsterdam Zuid-Oost aan. Zij hebben ongeveer 40 mensen in dienst en er is een pool voor de intensieve thuiszorg, waaruit ze kunnen putten. Zelf springen ze trouwens ook regelmatig bij als de situatie daarom vraagt

Toekomstdroom

We kennen allemaal de verhalen over overbelaste mantelzorgers. Ook bij Happy Zorg wordt dat in de praktijk ervaren. Vandaar hun idee om in Landsmeer een hospice te verwezenlijken waar ook respijtzorg kan worden geboden. Respijtzorg is tijdelijke zorgvervanging die mantelzorgers een adempauze biedt. Het Buitenhuis in Wijdewormer is daar een voorbeeld van.

Huis de Zwaan

De naam van het toekomstige hospice annex respijthuis is er al. Een zwaan staat voor transformatie en loslaten. En...er is een connectie met Landsmeer. Een dergelijk

initiatief kan niet zomaar worden uitgevoerd. Het vraagt om veel gesprekken met de gemeente, andere zorgverleners, met geldschieters, ondernemers en de verzekering. De zorgverzekering denkt dat het duurder is, maar volgens Yvette is het mogelijk- door zorg te bundelen- kosten te besparen. Zo komen er in Huis de Zwaan verpleegkundigen in loondienst zodat er altijd professionele zorg verleend kan worden. Er komt een nieuwe BV. Met Zilveren Kruis zijn al gesprekken gepland. Naar een geschikte locatie wordt gezocht en er is al interesse van mogelijke medewerkers.

Yvette verzekert mij dat het absoluut geen verdienmodel is. De winst bij Happy Zorg vloeit terug in het bedrijf, wellicht ook voor nieuwe initiatieven.

Terzijde

De directeuren van Happy Zorg zijn medeverantwoordelijk voor de organisatie en de medische begeleiding van de Avondvierdaagse en de Sport- en Feestweek in Landsmeer. Yvette: "we hebben veel lijntjes met allerlei mensen in het dorp. Verbinden maakt sterk".

Ellen Kruse

Word donateur en steun SamenMeer

In deze tijd van stijgende kosten kunnen wij uw hulp goed gebruiken. Met donateurs kunnen wij energie- en huisvestingskosten en onvoorziene uitgaven betalen die niet worden gesubsidieerd. U kunt een bedrag overmaken naar rekening: NL 44 RABO 0334 4577 85 t.n.v. Stichting SamenMeer o.v.v. donatie. Maakt u € 15 of meer over dan ontvangt u ons magazine drie maal per jaar gratis thuis.

Een laatste groet



Rouwrituelen in de wereld

De manier waarop mensen omgaan met verlies verschilt van cultuur tot cultuur. Rouw is een persoonlijke ervaring, maar mensen vinden vaak troost in tradities en ceremonies met vaste rituelen. In Nederland zoeken we steun bij familie en vrienden, we halen herinneringen op en luisteren naar muziek. Andere culturen kennen weer heel andere rituelen.

Zwart gekleed

Nog niet zo heel lang geleden gingen mensen in Europa en Amerika in zwarte kleding naar een begrafenis. Dit werd gedaan uit respect voor de dode. De kleur zwart symboliseert het verdriet en de ernst van de gebeurtenis. Dit gebruik is echter niet ontstaan uit respect, maar uit angst voor de dode. Onze voorouders geloofden dat de ziel nog een tijdje in de buurt van het lichaam bleef en

zich daarbij zo eenzaam voelde, dat hij een levend mens zou grijpen om gezelschap te hebben. Om minder op te vallen droegen de mensen daarom donkere kleding bij een begrafenis.

Geesten

De angst voor geesten ligt ten grondslag aan allerlei traditionele gebruiken. Bij de Menomini-Indianen in Noord-Amerika sloop het naaste familielid van de overledene stillitjes weg, zodat de geest hem niet zou opmerken, omdat die z'n aandacht nog bij de plichtigheid had. Bij andere Indianenvolken wierpen ze kleding en voedsel in het graf, omdat de geest die anders 's nachts zelf zou komen halen. In China werd er op de terugweg van een begrafenis vuurwerk afgestoken om de geest te verjagen.

Bij een Creools -Surinaamse uitvaart wordt er gezongen en gedanst om geesten te misleiden, zodat ze niet mee het graf ingaan.

Religies

Veel gebruiken zijn terug te voeren op de verschillende religieuze stromingen. Christenen en moslims geloven in het bestaan van de ziel in een andere wereld, terwijl andere religies, zoals het Hindoeïsme en Boeddhisme in reïncarnatie geloven.

Joodse rituelen

Zolang iemand nog in leven is, worden er geen voorbereidingen getroffen voor de uitvaart. Na het overlijden vindt een rituele wassing plaats. Hierna wordt het lichaam van vrouwen in een wit gewaad gehuld. Joodse mannen ontvangen een gebedsmantel. Dit omdat er volgens de joodse traditie geen verschil mag zijn in rijk of arm. Bij sommige joodse stromingen kiest men ervoor om een klein beetje aarde uit Israël in de kist te

strooien. De begrafenis vindt zo snel mogelijk plaats na het overlijden. Men wordt begraven met het gezicht naar het oosten, dus richting Jeruzalem. Joden stellen het op prijs om hen pas te troosten na de begrafenis. Om de nabestaanden te laten weten dat de overledene niet vergeten wordt, laat men bij een bezoek aan het graf uit respect een steentje achter.

Islam

Veel moslims die in Nederland wonen, willen in het land van herkomst begraven worden, hoewel daar wel verandering in komt. Ook de Islam kent een rituele wassing, waarna het lichaam in een witte doek wordt gewikkeld, een kafan. Hierna wordt het Djanazah-gebed, het dodengebed, uitgesproken, meestal door de imam. De begrafenis vindt plaats kort na het overlijden, zodat de ziel snel rust vindt. Bij de begrafenisstoet herhalen de aanwezigen 'Allahoe akbar' (God is de grootste). Verder is het stil, omdat hoorbare emoties de overgang naar het hiernamaals kunnen verstoren.

Hindoeïsme

Bij de Hindoes worden de mannen na de rituele wassing in witte doeken gewikkeld en de vrouwen in een veelkleurige sari. Er kan heilige as (vibhuti), tulsi-bladeren of sandelhout op het voorhoofd worden geplaatst en de overledene krijgt bloemenkransen. De priesters of familieleden spreken heilige teksten uit. De Hindoes worden het liefst gecremeerd. Het vuur symboliseert zuivering en bevrijding van de ziel. Hindoes geloven in reïncarnatie, waarbij de ziel een nieuw leven krijgt. De Ganges wordt door Hindoes beschouwd als een heilige godin en een bron van zuivering. Het baden of het uitstrooien van de as in de Ganges kan helpen de ziel van de overledene te helpen bevrijden uit de cyclus van wedergeboorte. Dat wordt moksha genoemd, de

eenwording met de allerhoogste god Brahma. Bij de Boeddhisten is de hoogste staat die men kan bereiken het nirvana.

Dit is slechts een selectieve schets van rouwrituelen. Dat rouwrituelen vaak diep in een cultuur verankerd zijn, kun je zien aan bijzondere gebruiken. Zo wordt in Tibet in kloosters nog wel de jhator uitgevoerd, een ritueel waarbij het lichaam hoog in de bergen wordt gevoerd aan de gieren. Chinezen verbranden nepgeld. Dat staat voor de rijkdom die de nabestaanden aan de doden toewensen in het hiernamaals. In Mexico kent men de Dia de los muertos om de doden te eren. Net als bij alles geldt ook voor uitvaartrituelen: 's Lands wijs, 's lands eer.

Marjan Smid



Voor erna 'natte cake'



Recept

Moos ligt op sterven en Saar vraagt of hij nog een laatste wens heeft. "Nou het ruikt hier zo lekker, ben je een cake aan het bakken?" vraagt Moos.

"Ja", zegt Saar.

"Mag ik daar dan een plakje van voordat ik voorgoed mijn ogen sluit?", vraagt Moos.

"Nee", zegt Saar, "die cake is voor na de begrafenis".

Natte cake:

- 200 gram bloem
- 200 gram roomboter
- 200 gram suiker
- 1 zakje vanillesuiker
- 4 eieren, op kamertemperatuur
- Schil van een limoen of citroen, geraspt.

Laat de roomboter heel zacht worden buiten de koelkast. Doe in een grote kom de boter, suiker, vanillesuiker en de limoenrasp. Meng dit goed door elkaar met een garde of een mixer. Voeg één voor één de eieren toe aan het botersuikermengsel en mix dit allemaal tot een glad geheel. Nu de bloem erbij en weer lekker mixen. Oven voorverwarmen naar 160 graden. Cakeblik goed invetten met roomboter en een beetje bloem tegen de onderkant en de wanden van het bakblik. Doe het mengsel in het blik en in de oven. 60 tot 70 minuten in een niet tussendoor stiekem geopende oven. Natte cake betekent alleen maar dat ie net gaar is, en anders, neem er een glas water bij.

TIP van Cas

'Ik kook graag met wijn, en soms doe ik 't ook in het eten'.



de Vries
uitvaartverzorging

020 465 78 26
Dag en nacht bereikbaar



www.uitvaartverzorging-devries.nl

Landsmeer | Oostzaan | Amsterdam | Purmerend e.o.



Uitvaartzorg Nanda

Liefdevol & Persoonlijk



06 - 5288 9955 www.uitvaartzorgnanda.nl Landsmeer Oostzaan Amsterdam e.o.

Gesprekken op kantoor



Gesprek van de dag

Regelmatig krijg ik de vraag wat mijn werk nu zou leuk maakt. Hoe komt het dat ik na 15 jaar nog steeds het gevoel heb op de juiste plek te zitten?

Ik kan veel dingen opnoemen maar het meest bijzondere vind ik de mooie, open gesprekken die ik dagelijks voer met bezoekers.

Onze deur staat bijna altijd open en dat nodigt uit om even binnen te lopen. De gesprekken gaan vaak over alledaagse dingen: de kleinkinderen, het weer, het nieuws of wat er die avond nu weer gegeten moet worden. Soms gaan de gesprekken echter dieper en geven mensen zich wat meer bloot.

Als ouderenwerker is het natuurlijk niet gek dat gesprekken dan vaak gaan over het ouder worden en

wat dit voor je betekent. Je conditie is niet meer wat het geweest is en soms vergeet je ineens een afspraak. Ik hoor ook vaak: ik heb tegenwoordig meer uitvaarten dan verjaardagen. Dit baart mensen wel eens zorgen en het geeft stof tot nadenken. Soms is het fijn om deze zorgen met iemand te delen.

Mensen vinden het spannend om na te denken over de nadagen van het leven. Een open gesprek hierover levert echter ook mooie inzichten op, voor de mensen met wie ik in gesprek ben maar zeker ook voor mijzelf. Steeds vaker hoor ik dat mensen al veel hebben laten vastleggen in een levenstestament of dat ze hun wensen hebben gedeeld met naasten zodat die ook weten wat de wensen zijn.

Voor wie weinig of geen familie heeft is het helemaal belangrijk om hierover na te denken en dit ook vast te leggen. Dit geeft een stukje rust en vertrouwen.

Het is mooi om te horen hoe verschillend mensen denken over de laatste levensfase. Dit is wel duidelijk als je de artikelen hebt gelezen in deze editie. Nu lijkt het alsof dit altijd zware gesprekken zijn, maar niets is minder waar. Deze gesprekken stemmen mij bijna nooit somber maar laten ook mij nadenken over het leven. Dank jullie wel dat jullie mij in vertrouwen nemen.

Natuurlijk gaan wij er vooralsnog vanuit dat wij allemaal honderd worden. Laatst las ik een artikel over het boek: **'Als je toch honderd wordt, kun je net zo goed gelukkig zijn'** van Psychiater Rhee Kun Hoo. Hij is zelf inmiddels ook al 90 jaar dus onzin zal het niet zijn dat hij in dit boek zijn lessen voor een lang en plezierig deelt. Het staat in ieder geval op mijn leeslijst.

Esma Alkan

Ouder worden

De ironie van ouder worden is voor velen pijnlijk waar. Heb je net je hoofd op orde, valt je lichaam uit elkaar.

© Martin Gijzemijter



Zuideinde 10 | 1121 CL Landsmeer | 085 13 05 319 | wijkteam.landsmeer@happyzorg.nl | HappyZorg.nl

**U hoeft de deur niet meer uit.
U bestelt, wij sjouwen!**

f /jumboplemplandsmeer
@jumboplemplandsmeer
Nieuwe Gouw 3, Landsmeer

Bestel online via:
Jumbo.com of via
de Jumbo app.

JUMBO
Plomp Landsmeer



Voor al uw visspecialiteiten zoals:

- Vers gesneden haring
- Vers gebakken vis
- Verse vis
- Huisgemaakte maaltijden
- Luxe opgemaakte visschotels
- Broodjes met vis voor de lunch

Ook kunnen wij uw lunch
of buffet aan huis of bedrijf
bezorgen.

Kijk op onze Facebook pagina
voor de week aanbiedingen
en onze specialiteiten!

Voor bestellingen of meer informatie kunt u ons bereiken op - 020 48 26 703 of 06 13 38 91 25

Column van Kok



Engelen genoeg, maar nergens een kroeg!

*'Om de dooie dood niet,'
was een gevleugelde
uitdrukking in mijn familie
tijdens mijn jeugd. Een
uitspraak om extra kracht
bij te zetten aan een
weigering of ontkenning.*

Vooral mijn excentrieke
ome Sjaak had er een
handje van. Het was
wellicht een verlengstuk
van zijn morbide hobby.
Want ome verzamelde
grafschriften. Satirische
en grappige met name.

Tijdens een familiefeest in een kommerfvol zaaltje greep
hij een keer zijn kans om er een aantal voor te dragen.
Het feestje eindigde al snel in een handgemeen tussen
ome Sjaak en mijn grootvader. Pas jaren later, toen ik de
verzameling epitafen mocht lezen, begreep ik een beetje
waarom opa zijn kleinkinderen destijds wilde vrijwaren
van dergelijke dodelijke teksten. Aan de andere kant,
het grafschriftgedicht is een literair genre. Veel schrijvers
hebben zich verlustigd aan een satirisch grafschrift.
Dichter John O'Mill bedacht ooit: "Na het roken van een
ketting, stierf hij aan een roestafzetting."
Van een schrijfster wier naam mij is ontglipt: "Ze was er, nu
is ze er geweest"
Eentje van Fons Jansen (kent u 'm nog?) vond ik ook
geweldig:
"Ik vind, optimist moet je blijven, om zwartkijkers geef ik
geen fluit, ik dacht in de lijkwagen nog, zie je wel, ik ga

langzaam vooruit." Van tekstdichter Harry Jekkers is deze:
"Doodgaan is wel het laatste dat ik doe!" Een voormalige
tandarts vond deze toepasselijk: "Ik vulde ze met veel
geduld, nu is het laatste gat gevuld." Iemand bedacht
voor een nymfomane schoonzuster: "Hier lig ik dan
zonder man, ik vind er echt geen donder an."

Dat dichters zich met grafgedichten bezighouden ligt voor
de hand. Deze dan: "Ik ben dichter,
ik ben dichter bij de dood dan gister, toen was ik er nog
verder af."

Een junkie verzon tijdens een benevelde trip: "Mocht ik
aan de stuff bezwijken, of aan de coke vergaan, laat dan
op mijn grafsteen schrijven: Ik ben te stoned om op te
staan."

Van Cees Buddingh: "Hier ligt Gijs van Amerongen, in de
grond geen kwaai jongen."

Een gewezen reclameman liet op zijn steen beitelen: "Hier
had uw naam kunnen staan."

En deze heb ik van horen zeggen: op de poort van de
begraafplaats van Coevorden staat: "Wat gij nu zijt was ik
voor dezen, wat ik nu ben zult gij weldra wezen."



Praktijk René Wormhoudt

Marktplaats 4 - 1121GL Landsmeer - 020-4825977

Wij zijn een paramedische groepspraktijk voor o.a. (Sport) Fysiotherapie, Oefentherapie- Mensendieck, Manuele therapie, Dry-needling, Massage, psycholoog en groepslessen.

Valpreventie training

Speciaal voor ouderen die moeite hebben met lopen, moeite hebben met het evenwicht, bang zijn om te vallen of al eens gevallen zijn, organiseren wij de cursus "In balans".

Je leert niet hoe je moet vallen, maar hoe je blijft staan! Je balans verbetert en je zekerheid in het lopen neemt toe.

Bent u 70-plus en herkent u zich in de beschrijving? Doe dan mee met deze valpreventie cursus!

Ook als u met een rollator of stok(ken) loopt bent u van harte welkom. Deze 10-weekse cursus wordt 2x per jaar (1x in voorjaar, 1x in najaar) georganiseerd. Wanneer? Bel even!

Balans training en 50+ training

Daarnaast verzorgen wij voor ouderen ook wekelijks de volgende trainingen om lekker fit te blijven: Balans training woensdag van 9.30-10.30 en van 11-12 uur, o.a. spierkracht, balans en reactievermogen.

50+ trainingen is op dinsdag en donderdag van 13.45-14.45 en 15-16 uur. Een gevarieerde training op fitnesstoestellen, matjes, met gewichtjes, elastieken, ballen en nog veel meer. Interesse? Doe mee met een gratis proefles. De kosten zijn 70 euro voor een 10 rittenkaart.



www.praktijkrenewormhoudt.nl



Scheepsbouwersweg 7
Landsmeer
Tel 020-482 69 22
www.autobedrijfstijl.nl

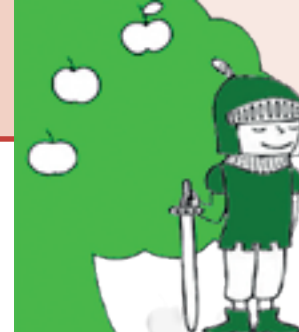
Autobedrijf Stijl
Bosch Car Service
Stijl BCS

René de Vré
OIC International Exhibits

Schutterweg 57
1033 XV Amsterdam
The Netherlands
Mobiel +31 (0)6-50535831
E-mail oicexhibits@gmail.com
www.oic-nl.eu



De Groene Ridder



Dood hout leeft!

Het is de titel van een folder van Staatsbosbeheer uit 1993. Uitgebracht omdat veel wandelaars in de bossen commentaar hadden op de trend dode en omgewaaide bomen te laten liggen. Velen spraken er schande van. In de folder werd uitgelegd dat men al die 'rommel' liet liggen omdat het goed is voor de natuur. Het dode hout wordt door schimmels, ongewervelden en bacteriën omgezet in voedingsstoffen, die op hun beurt worden opgenomen door planten en andere organismen. De een z'n dood...

Zo'n 40 procent van alle dieren in het bos is afhankelijk van dood hout. Niet alleen de kleine soorten zoals mieren, wespen, vlinders, pissebedden, springstaartjes, etc. Zij zijn immers ook weer voedsel voor bijvoorbeeld vogels en zoogdieren. Vogels vinden in de holtes van dode bomen nestgelegenheid. Weer andere dieren zoals vleermuizen hebben er hun slaapplek.

Verdwijnt hout

Ondertussen is de mens steeds meer de schoonheid van dat dode hout gaan zien. Een scheef hangende, dode boom met mossen en korstmossen erop: ware kunst voor wie er oog voor heeft! En of het nu liggende of staande dode boomstammen zijn of stapels afgevalen takken: er zijn altijd organismen die ervan leven. Schimmeldraden halen er voedsel uit om vruchtlichamen (paddenstoelen) te kunnen vormen. Van minuscule kleine meniezwammetjes tot de grote zwavelzwam. Soorten volgen elkaar in de loop der jaren op, ieder gebruikmakend van eigen specifieke voedingsstoffen in de boom. Tot hij is opgesoupeerd.

Doodgraver

Niet alleen dood hout en dorre planten worden door die 'opruimers in de natuur' omgezet in voedingsstoffen. Ook

dode dieren moeten opgeruimd. Cruciale schakel in die kringloop zijn de doodgravers, aaskevers die rottend aas verwerken. Zij zijn als het ware de begrafenisondernemers van de natuur. Afkomend op de lijkgeur eten de volwassen exemplaren van het aas én van de vliegenmaden die zich daarin bevinden. Bij kleine kadavers (bijvoorbeeld van een muis) graaft de kever de grond eromheen weg waardoor het kadaver in de grond wegzakt. Vervolgens worden er eitjes in het lijkje gelegd. De larven die daaruit komen eten van het aas. Moeder doodgraver heeft het daartoe vloeibaar gemaakt door verteringssappen in te brengen die het aas tevens in goede conditie houden.

Een dood muisje of molletje op mijn pad? Als Groene Ridder kan ik dat niet zomaar laten liggen. Ik keer het lijkje voorzichtig met een takje om in de hoop doodgravers aan het werk te zien bij hun begrafenisritueel!

Lidy Ridder-Brandjes

foto's van Pauli van Oort





SAMENMEER

Inloop en activiteiten voor ouder Landsmeer