

## Verplicht bord leeg eten niet goed voor een kind

Hoe vaak hebben we vroeger niet de 'driegementen' van onze ouders te horen gekregen, wanneer we ons bord weer eens niet leeg aten? Geen toetje, de hele avond in je eentje aan tafel blijven zitten, je mocht de deur niet meer uit of je kon wel fluiten naar je lievelingsgerecht dat je moeder de volgende dag zou maken. Het 'eet je bord leeg'-principe hoort (nog steeds) bij de Nederlandse cultuur. Maar uit nieuw onderzoek is gebleken dat het

hierop aandringen juist niet goed is voor kinderen. Dwingen tot eten kan averechtse effecten hebben. Volgens onderzoekers van het European Journal of Clinical Nutrition eten kinderen die vroeger uit gewoonte hun bord leegaten, later veel meer dan anderen. Dit draait vervolgens uit op het feit dat kinderen waarbij het bord leegeten een huisregel was, een hoger BMI hebben. De Body Mass Index (BMI) kijkt naar het gewicht in verhouding tot

lichaamslengte en geeft een schatting van het gezondheidsrisico van je lichaamsgewicht. De onderzoekers stellen ook dat die kinderen niet zo snel meer herkennen of ze honger hebben of dat ze vol zitten. Hun advies: geef kinderen kleine hoeveelheden eten en als ze daarna nog trek hebben, dan kun je weer een kleine hoeveelheid geven. Beter is het een kind zelf te laten aangeven wanneer het vol zit. Maar een kind moet wel voldoende en gezond eten.

### Familie

Hij noemt haar borderliner, zij noemt hem autist. Toch in harmonie uit elkaar

# Vechten voor je scheiding



Leonie Groen  
l.groen@hollandmediacombinatie.nl

Er is een nieuw, hoopvol klinkend geluid in de strijd tegen vechtscheiding. „Pas als je goede ex-partners bent, kun je goede ouders zijn”, zeggen de rouwtherapeuten Tineke Rodenburg uit Kortenhoeve en Leoniek van der Maarel uit Leidschendam en tevens auteurs van het boek 'Vechten voor je scheiding'. Zij brengen ouders ertoe de wapenen neer te leggen en zij aan zij te vechten voor hun scheiding.

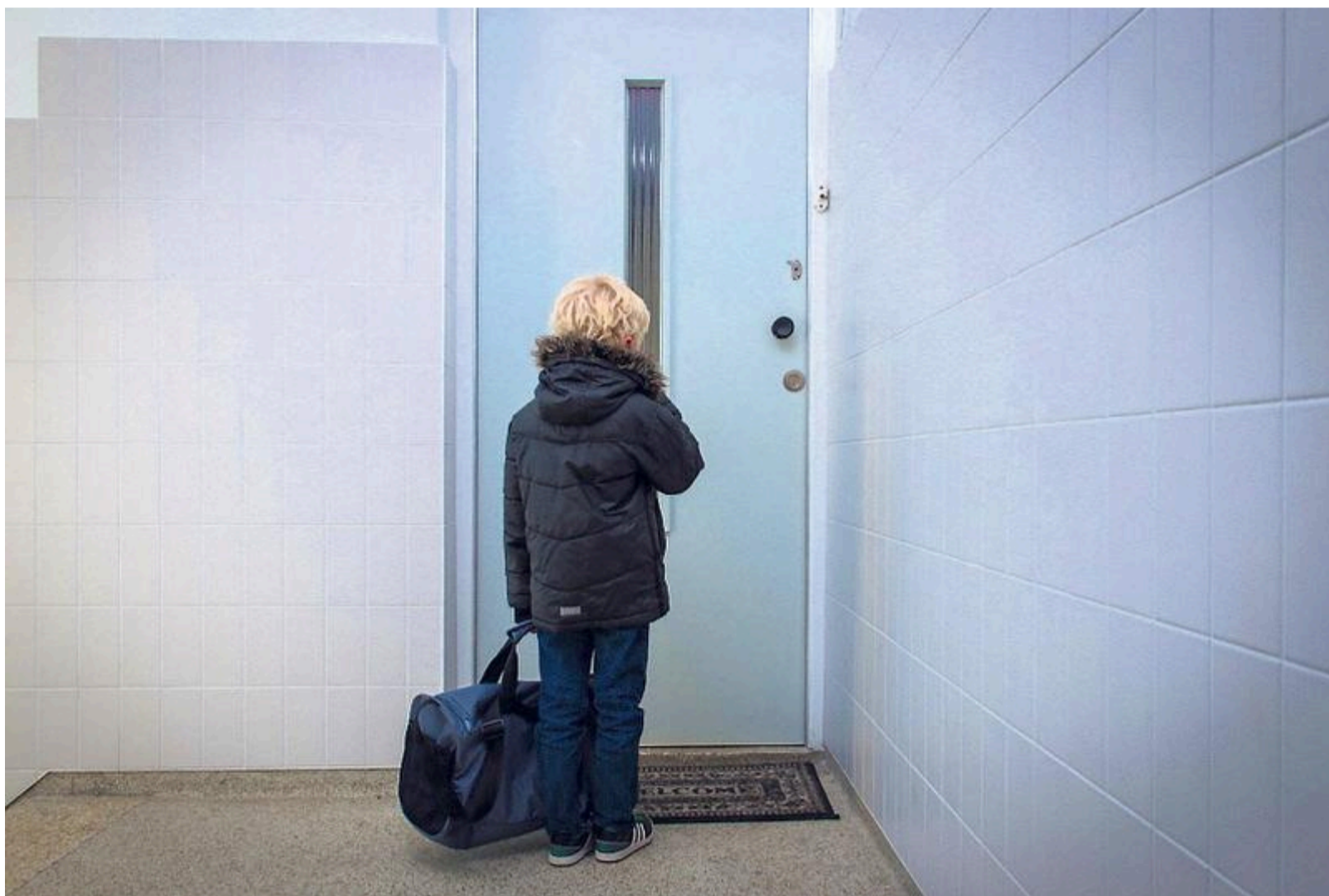
Rodenburg en Van der Maarel noteren de meeste likes (161) van alle 506 plannen in de virtuele ideeënbus [divorcechallenge.nl](http://divorcechallenge.nl) die het ministerie van Veiligheid en Justitie heeft gemaakt. Inmiddels is deze gesloten. Iedereen kon er de afgelopen maanden plannen indienen waarmee voorkomen moet worden dat een echtscheiding ontaardt in een vechtscheiding. „Er zitten heel veel losse flodders tussen”, vindt Rodenburg. „Veel gaat over het kind. Maar bij het kind zit het probleem niet. Het kind is slachtoffer. Ouders hebben de verantwoordelijkheid een relatie goed te beëindigen. Als het met hen goed gaat, gaat het met het kind ook goed.”

### Rouwen

Het zal Rodenburg verbazen als zij en haar medeauteur niet worden uitgenodigd om op donderdag 1 december een toelichting te geven op hun behandelwijze. „Wij hebben een pasklaar plan dat zich in de praktijk heeft bewezen. Dat is de Schip-aanpak. Alle opvarenden worden gered.” Twintig 'zwarte gevallen', die elders schipbreuk leden, gingen met de twee rouwtherapeuten in zee. Bij wijze van proef. Ondanks dat een deel van de mannen hun ex een borderliner vonden en de vrouwen over hun ex zeiden dat hij een autist was, of een narcist. Roodenburg is daar niet zo in geïnteresseerd. „Het percentage mensen die echt aantoonbaar gediagnosticeerd een persoonlijkheidsstoornis hebben, is vele malen lager dan doet vermoeden. Mensen onder spanning doen rare dingen. Stop met het zoeken naar de waarheid. Je kunt beter zeggen: U maakt ruzie, uw bankrekening loopt leeg, het is niet goed voor uw gezondheid en uw kind raakt voor de rest van zijn leven beschadigd. U kunt ook dit traject ingaan en uw pijn en verdriet, uw gekwetstheid, onder ogen zien. Het is beter te rouwen om de te loorgegane relatie.”

### Omgeving

„Dat is geen sinecure”, zegt Rodenburg. „Maar de ex-partners hebben



„Het kind is het probleem niet, dat is slachtoffer”, zeggen de rouwtherapeuten die van ex-partners co-ouders willen maken.

ANP/ROOS KOOLE

### Boek



**Vechten voor je scheiding**  
Een aanpak voor postrelatiele rouw van Tineke Rodenburg en Leoniek van der Maarel. 24,75 euro. ISBN 9789078094852.

ooit van elkaar gehouden. Waarvoor is het zo mis gegaan? Probeer het vertrouwen te herstellen en geef jezelf de kans te vergeven.” De omgeving is hierbij volgens de rouwtherapeut van groot belang. Die moet niet oordelen en partij trekken. „Dingen lopen zoals ze lopen.” Het pleidooi van de Nederlandse Orde van Advocaten voor een aparte raadsman voor het kind, ook te vinden in de virtuele ideeënbus, mag van de rouwtherapeut van tafel. „Wij van Wc-eend adviseren Wc-eend.” Zij heeft het niet zo op de rol van advocaten in het



Rouwtherapeuten Tineke Rodenburg (l) en Leoniek van der Maarel. FOTO PR

geheel. „Die scherpen het conflict vaak aan. Zij moeten zich beperken tot het uitvoeren van hun juridische taak.” Datzelfde vindt ook de voorzitter van het expertpanel dat alle plannen moet beoordelen, Nick Huls, emeritus hoogleraar rechtssociologie en werkzaam bij de Universiteit Leiden. Hij zei op 9 september in deze krant: „Met advocaten wordt het vaak een strijd. Je kunt je afvragen of het scheiden wel een door juristen

gedomineerd proces moet blijven. Of kunnen we het meer in de therapeutische sfeer trekken?” Rodenburg ziet overigens wel wat in de Beroepsorganisatie Kindbehartiger, opgericht door de Amsterdamse Marieke Lips. „Kindbehartigers geven kinderen in een echtscheidingssituatie een stem.” Een therapie voor ouders lijkt op het eerste gezicht niet nieuw. Ook te vinden op de website [divorcechallenge.nl](http://divorcechallenge.nl) is 'Kinderen uit de

knel', ontwikkeld in Haarlem door het Kinder- & Jeugd Traumacentrum en het Lorentzhuis, centrum voor systeemtherapie. Een groepsbehandeling, en de focus ligt op de toekomst. Hij heeft maar vijf likes maar heeft al navolging gekregen in Hoorn, Alkmaar, Heehugowaard, Heiloo, Leiden, Hilversum, Huizen en Naarden. Volgens de indieners zijn de resultaten goed. Verder zijn er overal goed opgeleide echtscheidingsmediators. Rodenburg: „Maar als de pijn van het onderliggende verlies onvoldoende aandacht krijgt en weer de kop opsteekt, raakt de redelijkheid verloren en worden afspraken veelal niet nagekomen. Je moet de angel eruit halen.”

### Twijfelen

De Schip-aanpak heeft volgens Rodenburg enkele van de twintig stellen zo dicht bij elkaar gebracht dat ze gingen twijfelen aan het nut van de scheiding. „Uiteindelijk concludeerden zij dat zij toch te veel van elkaar verschillen.” Als de Schip-aanpak ook veel likes krijgt van het panel van experts, maakt deze kans om twee weken later een van rijkswege goedgekeurd, officieel wapen te worden in de strijd tegen vechtscheiding.