

# Lieverd, één boontje maar! Toe nu!

Over hoe in 2,5 jaar een eetprobleem ontstond & hoe dit patroon doorbroken is.

Sinds juni 2007 ben ik trotse moeder van een lieve zoon, Chilli. Het eerste half jaar heb ik borstvoeding gegeven en vlak daarna begon het getob met eten. Hij kon nog niet praten, maar op alle andere mogelijke manieren vertelde hij me "lus ik nie". Geregeld vlogen de lepels door de lucht en het mondje bleef stijf dicht. Toen hij zo klein was kon ik er met de nodige afleiding nog wel wat in krijgen, maar daar moest ik wel veel voor uit de kast halen.

Ik, die me voordat ik moeder werd principieel uitliet dat mijn kinderen GEWOON met de pot mee zouden eten, irriteerde me daar al redelijk snel aan. Mijn idee was dat een kind gewoon het gezonde eten wat hij voorgezet krijgt opeet, geen gezeur. Helaas dacht hij daar anders over...

In het begin kreeg ik, zoals al gezegd, met veel afleiding hapjes eten naar binnen, maar al snel veranderde dat. Waar de afleiding eerst begon met leuke verhaaltjes vertellen, veranderde dit spoedig naar TV kijken en toen dat niet meer werkte naar een andere speelbezigheid. Ondertussen schoof ik dan zoveel mogelijk eten naar binnen. Ik vond het vervelend om op deze manier te eten, maar goed ik was blij dat hij wat at. Na verloop van tijd werkte de afleiding niet meer. En waar eerst alleen met het avondeten strijd was, hadden we uiteindelijk over al het eten strijd tot aan stroopwafels toe. Een machtspeel op en top. Helaas werd de sfeer steeds ongezelliger en het eetpatroon steeds minimaler.

We hebben heel veel, té veel, goed bedoelde adviezen gevolgd. Iedereen heeft een andere mening en vaak voelde ik de ondertoon dat het hen nooit zou overkomen. Ja, ik dacht ooit hetzelfde. Werkelijk alles is de revue gepasseerd. Boos worden, toejuichen, negeren, in de mond duwen, op de gang, zonder eten naar bed, in de ochtend hetzelfde voorschotelen, uitleggen dat eten belangrijk is, belonen van hapjes, op de stoel staan na een hapje, eetschema op de koelkast, toetje, geen toetje...vergeet ik er nog een? Om gek van te worden! Niets leek te werken. Hoe vaak ik niet ontploft ben en tegen hem tekeer ben gegaan alsof hij een volwassen vent was. "Als je nu niet eet, dan zwaait er wat..." Ja, en wat zwaait er dan eigenlijk? Een enorm ongezellige sfeer, een gefrustreerde moeder en een verdrietig kind. Ook dat bleek niet de manier. Met pijn in mijn hart denk ik er aan terug.

In het begin uitte dit probleem zich alleen tussen mij en Chilli. Later ook tussen hem en zijn vader. Gek genoeg was ik daar blij mee, want nu droegen we het probleem tenminste samen. Het gevolg was wel dat Chilli geregeld een hele dag niets at.

De laatste maanden voordat we professionele hulp gezocht hebben, kwam Chilli bijna elke ochtend kotsend bij ons op de slaapkamer, hij viel zomaar, liep tegen meubels op en zag er slecht uit. Ja, honger. Hoe ver ga je als ouders? Dat ik bereid was ver te gaan had ik wel bewezen, maar dan wel zonder resultaat. Inmiddels voelde de continue strijd, het zonder eten naar bed, de afkeer die ik van hem begon te krijgen voor mij als een soort kindermishandeling en ik wist absoluut niet meer hoe het anders kon. Daarbij kwam dat de spanning continu voelbaar was in mijn lijf en ik dus om het minste of geringste boos werd. Ik was compleet verward. Alles wat ik bedacht om de situatie te verbeteren voelde

verkeerd. Soms kon ik hem met een croissantje nog een plezier doen, daar was ik blij mee. Toen ik speciaal voor hem naar de bakker ging voor een vers croissantje en hij mij vertelde dat hij niet dit croissantje wilde, maar die van de andere bakker, was voor mij de maat vol. Ik wil hulp, nu!

Het ergste van een probleem met eten is dat het meerdere keren per dag terugkomt. Vaak hoorde ik “maak je er niet te druk over, laat het los”. Ik deed op een gegeven moment ook alsof ik me niet meer druk maakte, maar ondertussen bouwde de spanning op en sprak ik er met niemand meer over. Ik ben op internet gaan zoeken en stuitte al snel op de Kinderbrigade. Het eerste telefoongesprek luchtte enorm op. Ik voelde me gehoord en dat mijn gevoel er toe deed. Dit keer kreeg ik het advies om me helemaal op mezelf te richten en hem even te laten voor wat hij was. Hij zou zichzelf niet verhongeren, zo verzekerde ze mij. Na al die maanden dat ik zo op hem gericht was, draaide het nu om mij. Alleen dat was al een opluchting. De eerste stap naar verbetering was gezet.

We, mijn man en ik, hebben vier sessies gehad. Hierin zijn veel dingen duidelijk geworden. De grootste eyeopener was de verschillende overtuigingen over eten van mij en mijn man, waardoor we beiden verschillend reageerden op dit probleem. Maar ook kwamen we er achter dat wij in de loop van de tijd ons zoontje zo in het middelpunt hadden gezet, dat het leek alsof hij de prins was en wij zijn bedienden. Als ouders waren wij te weinig de baas, wat voor iedereen verwarring veroorzaakte. Dit kwam tot uiting in zijn eetgedrag, maar ook in vele andere aspecten van de opvoeding, zo merkten we later. In de vier sessies hebben wij voldoende tips gekregen om verder te kunnen. Er is in twee maanden tijd veel veranderd. 4 van de 5 dagelijkse eetmomenten gaan nu goed en er worden nieuwe dingen geprobeerd. Dat had ik twee maanden geleden niet durven dromen. Verder is de sfeer verbeterd en is er op veel andere vlakken een positieve draai gekomen aan ons leven samen. Het viel me bijvoorbeeld ineens op hoe vaak ik ongestoord ‘nee’ te horen kreeg op mijn vragen. Ik had dat nog niet eerder gemerkt. Ook konden we eindeloos onderhandelen over de kleinste dingen, bijvoorbeeld welke luier, broek of schoenen aan moesten. Daarmee was, ondanks dat ik deze strijd uiteindelijk nog telkens won, de toon gezet. En hoe oud was hij ook alweer? Hij maakte te veel de dienst uit in huis. Dit is veranderd. Als ik iets aan hem vraag, doet hij dat nu zonder enig gezeur. Sterker nog, over het algemeen vindt hij het leuk. Onze band is nog nooit zo goed geweest als nu. Ook ben ik kritischer geworden in wat ik zeg. Als ik iets niet goed vind zeg ik het, en dan is nee ook nee. In alle andere gevallen houd ik mijn mond.

Een ongezonde situatie is voor een buitenstaander sneller te herkennen. Wij zaten er middenin en hadden niet in de gaten wat er in 2,5 jaar gegroeid was. Het was een situatie die voor ons allen heel onprettig voelde, maar we zaten vast in ons eigen patroon. Het is geweldig te ervaren hoe snel je met de juiste ondersteuning weer op het juiste spoor kan komen. Voor ons is de hulp perfect geweest en een volgende keer zal ik niet meer zo lang alleen tobben. Zonder professionele hulp, vrees ik dat er nu een kindje te koop had gestaan op marktplaats! Ik ben dolblij dat we dat hebben kunnen voorkomen!