

# Nieuwsblad

Jaargang 19 | augustus 2017

NEE!  
eten!

AL  
BIJNA  
1000  
LIKES!

Vereniging Nee-eten!

# Nieuws van het bestuur voorjaar 2017

*Beste leden, donateurs en andere belangstellenden,*

Het is goed dat we stilstaan bij het vierde lustrum van de vereniging Nee-eten!. Bij de oprichting in 1997, had men de hoop en verwachting dat de vereniging op den duur overbodig zou worden. De gedachte was dat er voldoende kennis beschikbaar zou komen over de behandeling en preventie van eetproblemen. Er is zeker veel kennis aanwezig, maar er zijn nog steeds veel ouders die op zoek zijn naar de juiste informatie voor hun voedselweigerende kind. Voor deze ouders blijft de vereniging Nee-eten! zich inzetten.

Het blijkt nog altijd moeilijk te zijn om de juiste informatie op het juiste moment bij de belanghebbende persoon te krijgen. Het komt met enige regelmaat voor dat ouders jaren aan het tobben zijn met hun voedselweigerende kind. Pas na jaren komen zij met ons in contact, omdat ze bij toeval iets vinden over de vereniging Nee-eten!. Zelf heb ik recent ook weer meegemaakt dat ik toevallig belangrijke informatie heb ontdekt.

Afgelopen januari heb ik met een arts gesproken die werkt in een ziekenhuis in Finland. Zij vertelde dat bij hen eigenlijk geen enkel kind het ziekenhuis met een sonde verlaat. Dit is de meest wenselijke situatie, waar de vereniging zich al jaren voor inzet. Toch gaan er in Nederland kinderen wél met sondevoeding naar huis. Wij willen dus meer weten over de manier waarop het Finse ziekenhuis dat voor elkaar krijgt. Dat gaan we de komende tijd uitzoeken. Als daar meer bekend over wordt, laten wij het u weten.

Een ander punt waar het bestuur van Nee-eten! zich de komende tijd voor in gaat zetten, is het ledenaantal. Dat is de laatste jaren teruggelopen, terwijl de eetproblemen juist zijn toegenomen. De financiële middelen van onze vereniging hangen sterk af van het aantal leden. Naast de contributies en donaties, ontvangt de vereniging subsidie van het Fonds PGO. Om hiervoor in aanmerking te komen, moet Nee-eten! in het jaar voorafgaand aan de subsidieaanvraag - peildatum 1 september - tenminste honderd betalende leden hebben, die per kalenderjaar tenminste 25 euro bijdragen. Als het ledenaantal blijft teruglopen, dan komt die subsidie in gevaar. Voor onze vereniging is het van het grootste belang dat het aantal niet verder daalt, zodat we de belangen voor onze leden zo goed mogelijk kunnen blijven behartigen.

Twintig jaar vereniging Nee-eten!, daar staan wij bij stil; in dit Nieuwsblad en ook tijdens onze familiedag, die op 9 september aanstaande gehouden gaat worden. De familiedag krijgt, vanwege ons twintigjarige jubileum, dit jaar een extra feestelijk tintje.

Wij wensen u veel leesplezier met dit blad en wij hopen u bij de familiedag, als lid of genodigde, te mogen begroeten.

Namens het bestuur,

Marianne van Leeuwen

Aankondiging *Familiedag* 2017:  
*Zaterdag 9 september*

Dus schrijf hem alvast in je agenda!  
Meer informatie volgt nog

De Vereniging voor Ouders van Kinderen met Chronische Voedselweigering en Sondevoeding (VOKCVS) is op 31 juli 1997 opgericht. Sinds mei 2001 treedt de vereniging naar buiten onder de nieuwe naam Nee-eten! 26 mei 2016 is de nieuwe naam officieel gewijzigd door middel van een notariële Akte van Statutenwijziging. De vereniging staat in het handelsregister ingeschreven onder nummer 40637726.

**D**e vereniging streeft ernaar om minimaal tweemaal per jaar een nieuwsblad uit te geven, dat aan alle leden en donateurs wordt toegestuurd. U kunt lid worden door aanmelding op onze website [www.nee-eten.nl](http://www.nee-eten.nl). Ook kunt u zich op de website aanmelden als donateur.

Het bestuur en de medewerkers zijn niet aansprakelijk voor eventuele (druk)fouten en eventuele schadelijke gevolgen die kunnen voortvloeien uit gebruik van de gegevens die in deze uitgave zijn opgenomen. Overname van tekst uit dit

## Colofon

nieuwsblad is alleen toegestaan na overleg met de voorzitter en met bronvermelding.

*Heeft u ideeën, reacties, eigen verhalen, gedichten, vragen of opmerkingen, stuur deze dan naar:*

Redactie Nieuwsblad VOKCVS / Nee-eten!

Postbus 84144

2508 AC Den Haag

of mail naar: [info@nee-eten.nl](mailto:info@nee-eten.nl)

*Het bestuur van de VOKCVS / Nee-eten! wordt gevormd door:*

Marianne van Leeuwen (voorzitter)

Rick Buddingh (secretaris)

Rob van Mameren (penningmeester)

Marina Huijberts (algemeen bestuurslid)

Daarnaast wordt de vereniging gesteund door een aantal actieve leden en (para)medici.

*Redactie*

Maud Berendsen, Tanja Speek en Rebecca van Blade

*Realisatie:*

Stichting MEO, [www.stichtingmeo.nl](http://www.stichtingmeo.nl)

## Inhoud

### In dit nummer:

Nieuws van het bestuur .....	2
Studenten bedanken leden Nee-eten! .....	4
Een dag uit het leven van Nicole Smit .....	5
O jee, ik eet: interview met Karen den Dekker .....	6
Blended diet: de ervaringen .....	9
Bloggende moeders van nee-etters .....	10
Nooit meer eten door een slangetje! .....	11
Kleurplaat .....	14
Een terugblik op 2007-2017 .....	16
Patient empowerment: Vernieuwend Versterken .....	19
Pubers en Sorgente .....	20
The Ride for You: Lisa in een Bentley .....	21
Saskia Schouten over haar populaire Facebook-groep .....	23
Kinder(di)etcreatie: Mét in plaats van óver het kind .....	24
De Reis van 5 maakt eten weer leuk .....	26



# Studenten Radboudumc bedanken leden Nee-eten! voor invullen enquête

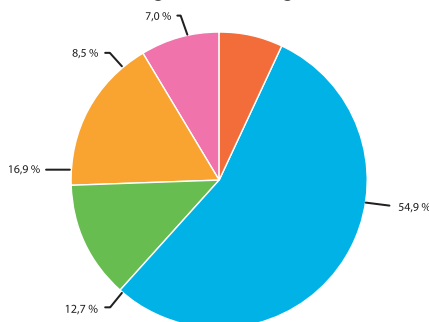
Onderzoek richt zich verder op voorlichting en zelf handelen ouders

**Vijf geneeskundestudenten van het Radboudumc zijn bezig met een project om problemen rond sondevoeding te verbeteren. Vele leden van Nee-eten! hebben daar aan meegewerkt door een enquête in te vullen. De studenten vertellen graag zelf wat dit heeft opgeleverd en wat ze met de resultaten gaan doen.**

*Beste leden,*

Allereerst even een korte introductie van onszelf. Wij zijn vijf geneeskundestudenten aan het Radboudumc. In ons eerste jaar hebben we ons onder andere beziggehouden met een innovatieproject over sondevoeding, waar we Nee-eten! bij hebben betrokken. Dit onderwerp spreekt ons aan, omdat een aantal van ons in de sociale omgeving ook te maken hebben met sondevoedingspatiënten. Omdat wij het belangrijk vinden het hele proces rond de sonde en sondevoeding zo aangenaam mogelijk te maken, willen wij hier iets in verbeteren. Met een enquête zijn we erachter gekomen dat er op het gebied van sondevoeding nog verschillende dingen verbeterd kunnen worden, wat ook terug te zien zal zijn in de enquêteresultaten. De enquête is door grote aantallen ingevuld - onze dank daarvoor is ook groot!

Vindt u dat u goed bent ingelicht over alle zaken rondom sondevoeding en het inbrengen hiervan?



● Ja! ● Deels, over algemene zaken wel, over het inbrengen niet  
● Deels, over het inbrengen wel, over algemene zaken niet ● Nee ● Anders:

Uit deze enquête zijn verschillende dingen naar voren gekomen. Er worden zeer uiteenlopende complicaties aangegeven; denk aan last van braken/spugen, slijmvorming, huidirritaties en misselijkheid. Ook geven verschillende mensen aan dat het inbrengen vervelend, lastig of traumatisch is. Dit vinden wij erg vervelend om te horen. Sommige ouders geven aan dat zij graag goed zouden willen leren hoe de juiste handelingen bij een sonde te verrichten, want dit blijkt nog best lastig. Uit de vraag of er goede voorlichting is, komen ook erg gemengde uitkomsten; gelukkig vindt iets meer dan de helft dat zij wel goed zijn voorgelicht! Maar de andere helft vindt dus dat ze niet, of maar deels goed zijn voorgelicht. Dit vinden wij zorgwekkend, omdat een goede voorlichting zorgt voor veel voordelen.

Wij zijn ons onderzoek nu verder aan het richten op de voorlichting en het zelf kunnen handelen van ouders. Met dit laatste hopen wij onder andere dat dit vertrouwd voelt voor het kind én de ouder, en het makkelijker wordt om snel te handelen. Samen met zorgverleners, andere professionals, patiënten, ouders, kinderen en sondevoedingsfabrikanten zijn wij hierover nu in gesprek; allemaal in de hoop om een klein stukje van dat soms zo vervelende sonde-probleem op te kunnen lossen.

Voor nu willen wij jullie allemaal bedanken voor de hulp en het vertrouwen in ons project! Wij hebben nu al ontzettend veel aan jullie gehad. Uiteraard houden wij jullie via Nee-eten! graag op de hoogte.

Mocht je nog een vraag hebben, iets willen weten, een zegje doen, of ons willen of kunnen helpen met ons project, kan je ons altijd een mailtje sturen! Het e-mailadres waarop je ons kan bereiken, is [f.vandalfsen@student.ru.nl](mailto:f.vandalfsen@student.ru.nl).

Groetjes,

Jelle, Max, Carsten, Evelien en Femke  
Studenten Radboudumc

# Een dag uit het leven van ...

Orthopedagoog Nicole Smit van SeysCentra Utrecht

Door: Maud Berendsen

Een werkdag van iemand die helpt om de kleine nee-eters aan het eten te krijgen, hoe ziet die eruit? We volgen een dag uit het leven van Nicole Smit, orthopedagoog bij SeysCentra Utrecht.



Nicole Smit

file toch wat aangenamer. Gelukkig weegt dat op tegen de bende die deze gewoonte in mijn auto oplevert ...

**“Nog even wat inlezen en dan een ontbijtje to go maken”**

**8.00 uur**

“Vertrek van huis voor een huisbezoek. Vanaf dat moment ga ik van plaats naar plaats door heel Nederland, om kinderen en ouders in de thuissituatie bij een eetprobleem te coachen en te ondersteunen. Over het algemeen ziet mijn er dag er heel gevarieerd uit; soms observeer ik een eetmoment, soms coach ik ouders tijdens zo'n moment en soms is er sprake van een-op-een sessies of videocoaching. Ook al is er regelmatig sprake van spanning rondom de eetsituatie, lukt het vaak om een leermoment te creëren en het eetmoment uiteindelijk op een positieve manier af te sluiten.

“Het fijne aan het ambulante werk, het bieden van ondersteuning in de thuissituatie, is wat mij betreft dat je als behandelaar meteen zicht krijgt op gedragspatronen en valkuilen, maar dat je vooral ook ziet waar de kracht in een gezin ligt. Dit maakt dat je meteen samen met ouders op

zoek kunt naar een aanknopingspunt, om het eetmoment weer positief en gezellig te maken.

**“Ook al is er regelmatig sprake van spanning rondom de eetsituatie, lukt het vaak om een leermoment te creëren”**

**16.00 uur**

“Tijd om weer naar huis te gaan. Daar ligt er dan af en toe nog wat administratie te wachten, maar over het algemeen kan ik gaan koken en helemaal voldaan genieten van mijn avond. De energie die een werkdag me kost, krijg ik namelijk driedubbel terug vanuit mijn werk!”



SeysCentra Utrecht

# O jee, ik eet

Door: Maud Berendsen

Een interview met kook- en eetpedagoog Karen den Dekker, auteur van een eetboek voor kinderen met autisme

Karen den Dekker van In Kaatjes Keuken is al ruim tien jaar kook- en eetpedagoog in de regio Eindhoven. Ze geeft kinderen individueel en in kleine groepjes kookles. Ze leren niet alleen te koken, maar werken op die manier ook aan persoonlijke doelen. Dit jaar is haar nieuwe boek uitgekomen: *O jee, ik eet*. Hebben Nee-eters ook iets aan dit eetboek voor kinderen met autisme?

**K**aren vertelt over haar werk als kook- en eetpedagoog: “Ik observeer hoe begaafd een kind is en of er sprake is van een vertraagde ontwikkeling op het gebied van taal, planning, sociale vaardigheden of motoriek. Op basis hiervan krijgt het kind bepaalde kookopdrachten. De sfeer is heel open en prettig, maar niet vrijblijvend. Als het nodig is maak ik afspraken met het kind. Jongeren en volwassenen die zelfstandig willen leren koken, kunnen in sommige gevallen kookbegeleiding aan huis krijgen.”

## “Ik denk dat ouders van een kind zonder autisme met eetproblemen, ook veel aan mijn boek kunnen hebben”

Daarnaast geeft ze eetcoaching. Samen met het kind brengt ze zijn of haar eetpatroon in kaart. In kleine stapjes en met visuele hulpmiddelen - plaatjes, schema's, mindmaps - gaat ze op zoek naar kleine en grote overwinningen. Zo was er een meisje dat door Karens eetbegeleiding voor het eerst rijst ging eten. Ze vroeg: “Mama, waarom heb je nooit gezegd dat rijst geen smaak heeft? Dan kan ik het wél eten!”

### *Karen, je bent de auteur van O jee, ik eet. Kun je dit boek kort omschrijven?*

“Het is bedoeld voor ouders van moeilijke eters met autisme; kinderen die te veel of te weinig eten, of veel regels voor voedsel bedenken, zodat ze bijvoorbeeld alleen zacht of krokant voedsel willen eten. Dit wordt veroorzaakt door het autistische denken en voelen, angst, de mondmotoriek en de ontwikkelingsleeftijd van het kind.”

### *Waarom heb je besloten het te schrijven?*

“Ik kom tijdens mijn kooklessen kinderen tegen die kieskeurige eters zijn. Omdat dit voor ouders heel erg moeilijk moet zijn, wilde ik het probleem graag voor ze uitzoeken en aan ze uit kunnen leggen. Ook wilde ik ouders graag op een visuele manier helpen bij het maken van afspraken met hun kinderen. Daar vind je in mijn boek veel voorbeelden van.”

## “Kinderen met autisme kunnen veel meer tijd nodig hebben om ontspannen te leren eten”

### *Heb je persoonlijk ervaring met een 'nee-eter', of heb je er alleen professioneel mee te maken?*

“Mijn zoon met autisme heeft geen eetproblemen. Ik ben



## “Ik heb alle recepten meerdere malen gemaakt en getest”

heel blij dat ik dankzij sociale media in contact kan komen met ouders en met volwassenen met autisme die zelf eetproblemen hebben. Dit persoonlijke contact vind ik heel belangrijk!”

### *Je hebt het boek in eerste instantie voor kinderen met autisme geschreven. Binnen de verenging Nee-eten! zijn er allerlei kinderen met een problematische relatie met eten te vinden. Is het boek voor hen ook geschikt? Wat zouden zij er aan kunnen hebben?*

“Ik denk dat er veel aanknopingspunten te vinden zijn, zoals angst voor voedsel. Maar ik ben minder goed op de hoogte van de term ‘nee-eters’. Ik zou het dan ook erg leuk vinden om hier van jullie lezers wat meer over te horen. Wat zijn de overeenkomsten met wat ik in de dagelijkse praktijk van mijn kookstudio meemaak? Waar kunnen we elkaar misschien helpen of steunen?”

### *Zijn er, denk je, tussen nee-eters met en zonder autisme veel, of grote verschillen?*

“Ik denk dat ouders van een kind zonder autisme met eetproblemen, ook veel aan mijn boek kunnen hebben. Er wordt vaak gedacht dat het bij het weigeren van eten om een machtsprobleem gaat. Ik vind dat geen positieve gedachte en voor mij is dat ook niet waar. Maar ook hierover hoor ik van lezers graag meer. Ik nodig ze van harte uit om hierover met mij contact op te nemen.”

## “Houd vol en probeer rondom eten ontspannen te blijven, ook al klinkt dat misschien onmogelijk”

### *Waarom hebben specifiek kinderen met autisme een grotere kans op een problematische relatie met eten? Wat voor problemen hebben ze?*

“Jonge kinderen ontwikkelen zich; ze leren praten, denken, voelen en bewegen. Eten is, net als zindelijk worden en slapen, typisch iets dat ze in de peuter-kleuterleeftijd leren. Het eten staat in de leeftijd van twee tot zes jaar ook wel bekend als de neofobische fase. Tijdens deze fase zijn ze bang van sommige soorten eten en leren ze deze angsten overwinnen. Kinderen zonder autisme groeien, tegen de tijd dat ze zes jaar oud zijn, over deze fase heen. Kinderen met autisme kunnen veel meer tijd nodig hebben om ontspannen te leren eten - soms wel tot in de volwassenheid.”

### *Er is in het boek een stuk gewijd aan uitleg over wat voedsel met je lichaam doet en hoe de spijsvertering werkt. Waarom zit dit hoofdstuk erin? Waarom vind je het zo van belang dat kinderen dit weten? Vanaf welke leeftijd adviseer je dat ze dit lezen?*

“Toen ik voor mijn boek research deed, sprak ik met José Veen, een diëtist die ook veel weet over mensen met autisme. Ze zei me dat het probleem soms was dat een kind het

### “Je kunt eten op verschillende manieren interessanter maken voor een onderprikkelde eter”

spijsverteringssysteem niet helemaal begrijpt. Een kind met autisme stopt soms met eten om te voorkomen dat hij weer diarree krijgt. Dan help je hem het best met uitleg over het lijf.

“Ik heb het hoofdstuk geschreven met een tienjarig kind in gedachten. Je kan het ook best lezen met kinderen vanaf zeven of acht jaar oud, of iets jonger. Ik zou het hoofdstuk als ouder aandachtig lezen en dan beslissen wat je samen wil lezen, of wat je kind eventueel zelf kan lezen.”

#### *Je hebt in je boek vele recepten staan, een stuk of 65. Welk recept is jouw persoonlijke favoriet?*

“Mijn persoonlijke favoriet is pasta met olijven, citroen en rauwe ham.”

#### *Heb je alle recepten zelf bedacht en ook geprobeerd voor ze in je boek zijn opgenomen?*

“Met recepten in kookboeken is het vaak zo dat sommigen helemaal van jezelf zijn, omdat je ze al heel vaak gemaakt hebt. Andere recepten zijn zo klassiek, dat iedereen ze in een kookboek op kan nemen. Ik heb alle recepten meerdere malen gemaakt en getest. Je mag de recepten zo maken zoals ze in het kookboek staan. Het liefst heb ik dat mensen erdoor geïnspireerd raken, om zelf aanpassingen aan recepten te maken in mijn stijl.”

#### *Zou je vanuit jouw kennis nog graag iets mee willen geven aan ouders of verzorgers van nee-etters?*

“Zoek steun bij andere ouders. Houd vol en probeer rondom eten ontspannen te blijven, ook al klinkt dat misschien onmogelijk.”

### “Je kunt eten op verschillende manieren interessanter maken voor een onderprikkelde eter”

#### *Zou je ons misschien nog een handige tip of een inzicht uit je boek mee willen geven?*

“Zintuigen van kinderen met autisme kunnen heel gevoelig – overprikkeld – of heel ongevoelig – onderprikkeld – afgestemd zijn.

“Onderprikkelde eters kunnen op ieder zintuig onderprikkeld zijn. Ze krijgen van hun zintuigen te weinig informatie om op te reageren. Kinderen die weinig ruiken, proeven via de tong wel de basismaken: zout, zuur, hartig en bitter. Prettige prikkels kun je wel geven door texturen aan gerechten toe te voegen.

Je kunt eten op verschillende manieren interessanter maken voor een onderprikkelde eter. Maak het pittig: kook met sambal, chilisaus, piri piri, sriracha, of tabasco als smaakmaker in het eten. Maak het scherp: kook met gember, mieriks-

wortel, mosterd, wasabi of een gesnipperde rauwe ui. Maak het zuur: voeg een scheutje azijn of citroen toe. Geef het meer textuur: kook gerechten met meerdere texturen, bijvoorbeeld zowel zachte als harde ingrediënten. Denk aan chili con carne met daarin knapperige stukjes paprika.



“Hoe kook je voor iemand die visueel en op het gebied van geur overprikkeld is? Geef het gerecht minder kleur en minder smaak: kook beige eten met weinig uitgesproken smaken, zoals aardappels, pasta, rijst of witte bonen. Bied weinig variatie, door vaak hetzelfde gerecht te koken. Geef alleen zachte texturen: kook een gerecht waarvan alle onderdelen even zacht zijn, bijvoorbeeld chili con carne met daarin groenten die door te stoven heel zacht zijn geworden.

“Je kunt de ene dag onder- en de andere dag overprikkeld zijn. Het kan ook gedurende de dag variëren.”

#### *Tot slot: hoe kunnen mensen jou bereiken?*

“Wanneer je met mij in contact wil komen, dan kan dat via mijn website: [www.inkaatjeskeuken.nl](http://www.inkaatjeskeuken.nl). Ook kan dit via de Facebook-groep Autisme & eten, met bijna duizend leden: [www.facebook.com/groups/etenautisme](https://www.facebook.com/groups/etenautisme). Ook ben ik telefonisch bereikbaar op 040 – 286 88 44. Maak gerust een afspraak voor een gesprek.”

### “Je kunt de ene dag onder- en de andere dag overprikkeld zijn”



# Blended diet: de ervaringen

Door: Rebecca

Het 'blended diet': op de laatste contactdag zou dit een thema zijn. Door omstandigheden hebben de twee sprekers op het laatste moment helaas af moeten zeggen. Om toch aandacht te besteden aan dit alternatief, heeft redactielid Rebecca wat onderzoek gedaan. Ze is op zoek gegaan naar ervaringsdeskundigen.

De laatste tijd hoor je steeds vaker dat ouders de kunstmatige sondevoeding van hun kinderen verruilen voor 'geblendeerde' voeding - oftewel: 'normale' voeding die met een blender fijnge-maakt is. Het gebruik van dit blended diet staat nog in de kinderschoenen; artsen en diëtisten raden het daarom vooralsnog maar zelden aan. Waarom kiezen dan toch steeds meer ouders ervoor? Beginnen ze er gewoon aan, zonder artsen of diëtisten te raadplegen?

Rebecca is benieuwd waarom ouders voor het dieet kiezen en wat de ervaringen ermee zijn. Om 'blenderaars' te vinden, heeft ze de Facebook-groep Blended Diet Recepten & Tips aangeschreven en gevraagd of ze een oproep zou mogen doen onder de leden. Op de oproep wordt enthousiast gereageerd door tien ouders, die een paar door haar gestelde vragen beantwoorden.

*Hoe zijn deze ouders met het blended diet in aanraking gekomen?*

Het blended diet bestaat in het buitenland misschien al wat langer, maar hier in Nederland staat het nog in de kinderschoenen. Er is nog niet veel in het Nederlands over te vinden. Op Facebook gelukkig wel iets meer; hoewel sommigen uit zichzelf op het idee zijn gekomen, zijn de meeste ouders via deze weg bij het blended diet uitgekomen. Wat alle ouders gemeen hebben is dat ze hun kinderen liever 'normale' in plaats van kant-en-klare voeding willen geven. Ze zijn uit gaan zoeken of dit mogelijk is.

**"Het blended diet staat in Nederland nog in de kinderschoenen"**

De meest genoemde klachten die hun kinderen ervaren met sondevoeding, zijn:

- grauw eruitzien;
- braken;
- veel last hebben van slijmvorming;
- diarree;
- niet fit zijn;
- ondanks sondevoeding moeizaam aankomen.

Alle ouders zeggen dat deze klachten met het blended diet nagenoeg over zijn.

Niet iedereen heeft de overstap van sonde- naar geblendeerde voeding in overleg met arts of diëtist gedaan. Een groot deel daarvan staat er namelijk erg terughoudend tegenover. Volgens velen staan de artsen en diëtisten er wél achter als de ouders het hebben verteld en de bewijzen hebben kunnen laten zien: dat het kind er wel bij vaart. Sommigen hebben de ouders er zelfs mee gecompimenteerd dat ze dit gedaan hebben.

**"Veel artsen en diëtisten staan op dit moment nog terughoudend tegenover het blended diet"**



### “De ouders zijn erg blij met de keuze voor het blended diet”

De meeste kinderen krijgen uitsluitend geblendeerde voeding, maar sommigen ook nog wat sonde- of drinkvoeding. In principe past geblendeerde voeding door elke sonde - neus-sonde, PEG en Mic-Key - alleen bij de neussonde moet het meer verdund worden; hiervoor wordt drinkvoeding ook wel gebruikt. Bijna alles is te blenderen; rijst wordt echter wat dik en sommige zaden en pitten gaan wat moeilijker. Hoeveel een kind precies nodig heeft, is een beetje een kwestie van uitproberen: velen houden aan wat een ‘gezond’ kind op die leeftijd aan calorieën nodig heeft.

Ook is de voeding in te vriezen. Dit is makkelijk, want zo kan je in één keer meer maken en dus bewaren. Geblendeerde voeding kost namelijk wat meer tijd om voor te bereiden, maar

de meeste ouders vinden dit niet opwegen tegen de voordelen ervan. Het maakt eigenlijk niet zoveel uit welke mixer gebruikt wordt om voedsel te blenderen, zolang die maar boven de 1000 watt is; wel noemen velen de Magimix als beste mixer.

Volgens deze ouders is geblendeerde voeding wat bewerklijker dan sondevoeding, maar is het resultaat dat meer dan waard. Wel heeft het dieet wat tijd nodig, want de darmen moeten wennen aan gewone voeding.

De ouders zijn dus erg blij met de keuze voor het blended diet – al moet hierbij aangetekend worden dat tegenstanders niet snel lid zullen worden van de Facebook-groep Blended Diet Recepten & Tips. De vereniging raadt niemand aan om advies van artsen en diëtisten te negeren, maar vooral om open en eerlijk met elkaar in gesprek te gaan.

*Bron: Blended Diet Recepten & Tips, ouders*

# Bloggende moeders

## Herkenbare situaties met nee-eters

Door: Tanja Speek

**Een kind dat niet wil of kan eten: het is vaak moeilijk te begrijpen. Voor de buitenwereld. Voor jezelf. Het belang van de vereniging Nee-eten! is dan ook dat je elkaars situaties herkent. Herkenning is ook te vinden in de blogs van moeders die schrijven over hun kinderen met eetproblemen. We zetten er een aantal voor je op een rij.**

### *Mantelmama*

Een blog van de moeder van Bommel, een meisje met een nog altijd onbekende diagnose. Bommel werd als baby al snel afhankelijk van de sondevoeding, maar dit hebben ze gelukkig goed weten af te bouwen. Ze laat zich nu met plezier voeren. De zorgen zijn echter nog niet voorbij. Mantelmama maakt op een mooie manier haar eigen worstelingen en die van mede-mantelmama's zichtbaar. [mantelmama.blogspot.nl](http://mantelmama.blogspot.nl)

### *Mama Teddybear*

De 10-jarige dochter van Mama Teddybear is nooit een goede eter geweest. Na vele jaren strijd, heeft ze op latere leeftijd toch een sonde gekregen. Vanaf dat moment schrijft Mama Teddybear over het proces en hoe haar dochter, sinds ze in behandeling is bij SeysCentra, weer vooruit gaat. [mamateddybear.wordpress.com](http://mamateddybear.wordpress.com)

### *Mom A Holic*

Een blog van de Vlaamse moeder van Luca, een prematuur jongetje met slokdarmatresie, te volgen via Facebook. Tussen de sondevoedingen, kolfsessies en andere zorgen door, blogt zij over haar leven, haar zorgen en haar liefde voor haar gezin.

[www.facebook.com/Mom-A-Holic-562771693826412](https://www.facebook.com/Mom-A-Holic-562771693826412)

### *CuliConfetti*

Het motto van CuliConfetti is 'Make food fun'. Dat is een bewonderenswaardig motto als je peuterdochter een flinke nee-eter is. De kleine Juna heeft al een aantal keer tegen de sondevoeding aan gezeten, maar weet het dankzij de inspanningen van haar moeder toch nog zonder te redden. Dat is dan inderdaad reden voor een feestje.

[www.culiconfetti.nl](http://www.culiconfetti.nl)



# Nooit meer eten door een slangetje!

Het verhaal van Lot in boekje  
met happy end

Door: Maud Berendsen

Op een mooie vrijdagavond schuif ik aan bij de familie Van Kessel. Ik zit aan de grote houten eettafel, om te praten over het verhaal van Lot. Haar herinneringen - van totale voedselweigering naar eten - zijn nu verwerkt in een herkenbaar, kindvriendelijk boekje. Of, zoals vader Luuk het zegt: "Het is een heftige weg geweest. Maar Lot eet, dus het is een verhaal met een happy end."

**D**ie mooie houten eettafel, daar in een leuke wijk, in een gezellig huis in Veghel, is getuige geweest van veel prachtige momenten. Maar ook van diepe dalen. De tafel is nat geworden door tranen van geluk en van verdriet en frustratie. Nagels zijn in het blad gezet en er is er blinde paniek 'op' de tafel geweest, als de sonde weer eens ingebracht moest worden. Maar ook zijn er beloningen uitgedeeld, er is aan de tafel getekend en er zijn spelletjes door het hele gezin gespeeld.

### Maar in plaats van een feestje, als mooie afsluiter van de moeilijke periode, werd het fotoboek een somber geheel

Want niet alleen Lot zat met haar eetprobleem aan deze tafel; ook haar oudere zus Suus en haar jongere broertje Joep, haar vader Luuk en haar moeder Bapke. En ook vele mensen uit de omgeving van de familie Van Kessel, die hen hebben gesteund en er voor hen waren. Kortom, door alle gebeurtenissen rondom de eetproblematiek van Lot, is de tafel misschien wel letterlijk getekend.

#### Een blijvende herinnering

Toen Lot klaar was met de therapie van SeysCentra, dacht Bapke ook aan deze tafel; dat er een blijvende herinnering gemaakt moest worden voor Lot, zodat ze alles wat ze heeft meegemaakt later nog 'terug' zou kunnen halen en, vooral, zou kunnen bekijken. Bapke en Luuk hebben van het hele proces foto's gemaakt, die Bapke in eerste instantie in een fotoboek zou verwerken. Maar in plaats van een feestje, als mooie afsluiter van de moeilijke periode, werd het fotoboek een somber geheel. De foto's waren niet vrolijk en blij; ze gaven vooral de diepe dalen weer. Terwijl Lot, drie jaar oud toen ze klaar was bij SeysCentra, wel een vrolijke en luchtige herinnering op schrift kon gebruiken.

Bapke is werkzaam als kindercoach en creatief therapeut in het onderwijs. Ze bedenkt om er tekeningen van te maken. Zo is het mooie boek *Nooit meer eten door een slangetje!* ontstaan. In eerste instantie is in dit boek het verhaal van Lot en de familie Van Kessel opgetekend en zijn er 25 van gedrukt; als bedankje, voor iedereen die de familie tijdens deze moeilijke therapieperiode heeft ondersteund - en natuurlijk voor Lot zelf.

Echter, steeds meer mensen wijzen Bapke en Luuk erop dat het zó mooi gedaan is, dat vast meer kindjes baat zouden hebben bij een boek waarin ze zichzelf kunnen herkennen. Begin dit jaar heeft Bapke de persoonlijke gegevens uit het boek gehaald en het in eigen beheer uitgegeven. De website [www.lot-genootjes.com](http://www.lot-genootjes.com) is opgericht. Hier is het boek te koop, net als het Maaltijd-Maatje: een bord dat is op te hangen en met beloningsmagneten op een positieve manier het eetgedrag visualiseert. Op de website is verder veel te vinden, waaronder ook leuke kleurplaten.

#### Lots verhaal

In *Nooit meer eten door een slangetje!* vertelt Lot als tweejarig kindje op een kindvriendelijke manier, met korte zinnen en vooral vele mooie illustraties, haar verhaal.



In haar eerste levensjaar wordt ze verscheidene keren met uitdroging opgenomen, omdat drinken zeer moeizaam gaat. Lot is drie weken oud als ze spruw, een schimmelinfectie, krijgt en er met allerlei middeltjes, zalfjes en pillen maar niet vanaf komt. Drinken doet zeer en is onprettig. Dus begint Lot de flessen steeds slechter te drinken en zelfs te weigeren. Het piepje van de magnetron maakt al dat Lot begint te huilen, omdat ze weet dat haar flesje dan klaar is.

Het streekziekenhuis is de eerste in een reeks van specialisten die zich buigen over Lot en haar voedselweigeringsprobleem. Daarna volgen er nog velen: de (pre)logopedist, de ergotherapeut, de osteopaat, kinderartsen, homeopaat, kinderpsycholoog, consultatiebureau en, uiteindelijk, de kinderthuiszorg - die vele malen bovenop dé eettafel de neussonde weer in moeten brengen. Op een gegeven moment is Lot namelijk zó mager, dat bijvoeden noodzakelijk is voor haar groei en functioneren.

### In *Nooit meer eten door een slangetje!* staat op een kindvriendelijke manier, met korte zinnen en vooral vele mooie illustraties, het proces van Lot

Bapke: "Het meest frustrerende van alles was dat niemand wist wat er nu aan de hand was met Lot. Dus werden we weer doorverwezen ... en wéér doorverwezen." Dit heeft enorm veel impact op heel het gezin. Als uiteindelijk uit

onderzoeken in het Radboudumc blijkt dat er geen medische oorzaak voor de voedselweigering van Lot is, worden ze doorverwezen naar SeysCentra.

Omdat het steeds opnieuw inbrengen van de neussonde dermate problematisch en traumatisch is geworden, wordt besloten deze te vervangen door een PEG-sonde. Bapke is inmiddels hoogzwanger van Joep. De bevalling dreigt gelijk te vallen met de PEG-operatie, dus wordt besloten om Joep iets eerder met de wereld kennis te laten maken.

Op de achtste dag van de kraamweek staan Bapke en Luuk in de operatiekamer, omdat Lot de PEG-sonde - later een MIC-KEY - krijgt. Het is een verademing voor het hele gezin. De wond geneest snel en de stress van de neussonde is eraf.

### *Je dochter missen*

Lot staat bijna een jaar op de wachtlijst van SeysCentra; ondertussen blijft de voedselweigering bestaan. Lot eet niks, dus leert ook niet te kauwen, net als alle andere sensaties en leermomenten die kinderen doormaken. Een dag voor Lot twee jaar wordt, kan ze beginnen bij SeysCentra: dagbehandeling in Malden.

Luuk: "Het ergste is dat je jouw dochter van twee jaar moet missen en zij alles 'thuis' moet missen. Dat je haar niet kunt troosten en er niet voor haar kunt zijn. Het had grote impact. De eerste week kregen we elke middag een dood vogeltje mee naar huis, zo apathisch was ze."

Ze zit in eerste instantie in een groep waarin ze niet op haar plek is. Bapke: "Je voelt je machteloos: ze is niet het meisje, de vrolijke peuter, van voor de behandeling. We hebben getwijfeld of het wel de goede beslissing was om haar daar iedere dag, vijf dagen per week, naar toe te brengen. Zou

### **Luuk: "De eerste week kregen we elke middag een dood vogeltje mee naar huis, zo apathisch was ze"**

het niet traumatisch voor haar zijn? Dat ze daar alleen, zonder haar ouders, in sessie zit? Maar je weet ook dat iets doorbroken moet worden."



Als Lot na vijf maanden naar een andere groep gaat, wordt het wat beter. Bapke en Luuk willen meer betrokken worden bij de therapie en gaan aan (nog) meer sessies meedoen. Inmiddels is het traject zo intensief en trekt het zo'n zware wissel op heel het gezin, dat Bapke een depressie krijgt en Luuk er ook doorheen zit. Ook de therapie van Lot stagneert. Iedereen is toe aan vakantie. Bij hoge uitzondering mag het gezin een paar dagen weg en worden de sessies via beeldbellen gecoacht. Het blijkt een omslagpunt: het gaat daarna met het hele gezin een stuk beter en er is weer vooruitgang in het proces van Lot.

In de weekenden mag Lot naar huis. Maar zo goed als het in Malden gaat, zoveel strijd moet er in eerste instantie aan dé eettafel geleverd worden. Het gezin raakt steeds meer in een isolement, want de weekenden staan in het teken van het eten met Lot. De balans vinden om voor alle kinderen aandacht te hebben, is vaak een opgave.

Lot moet leren hoe ze moet kauwen, net als wat je verder met je mond moet doen om eten te verplaatsen en door te slikken. Ook smaken moeten geïntroduceerd worden. Maar langzaam gaan de hoeveelheden wel omhoog.

### *Een speciaal moment*

In juli 2016 mag de MIC-KEY eruit; Lot eet voldoende calorieën. Dit is een speciaal moment, waar bij SeysCentra veel aandacht aan wordt geschonken. De MIC-KEY mag Lot zelf in de prullenbak gooien; ter ere daarvan krijgt Lot van haar ouders een besteksetje, met de datum erin gegraveerd. Daar kan aan dé tafel mooi mee gegeten worden.

In september is het pas echt feest: na tien maanden krijgt Lot haar eetdiploma. De rode loper gaat uit bij SeysCentra. In een erehaag staan de behandelaren en kinderen Lot en haar familie uit te zwaaien. Lot kan eten - en kan dat nog steeds. Ze eet het liefst thuis; ze lust nog niet alles, maar nog steeds maakt ze kleine stapjes en leert ze. Bapke en Luuk zijn de behandelaren en de groepsleidsters van SeysCentra zeer dankbaar: "Het was nodig om het ontstane patroon te doorbreken, en daar konden ze dat."

Aan dé tafel drink ik mijn laatste slokje koffie op en kijken we elkaar aan. Het is een *hell of a ride* geweest, maar met een happy end. "Hoef ik nooit meer naar de eetschool?" vroeg Lot laatst nog, tijdens het eten aan deze tafel.

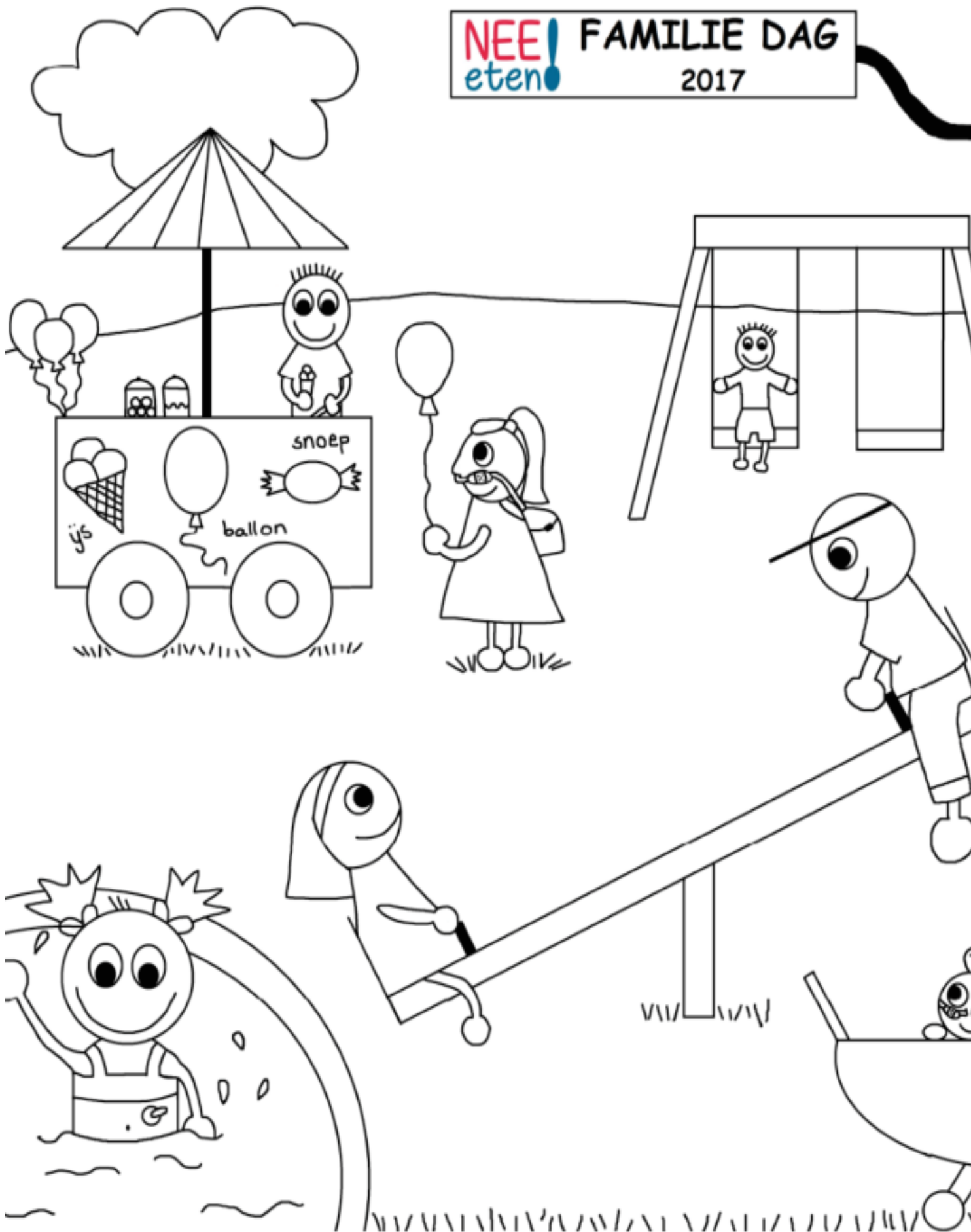
"Nee," antwoordden haar ouders, "je hoeft echt nooit meer naar de eetschool."

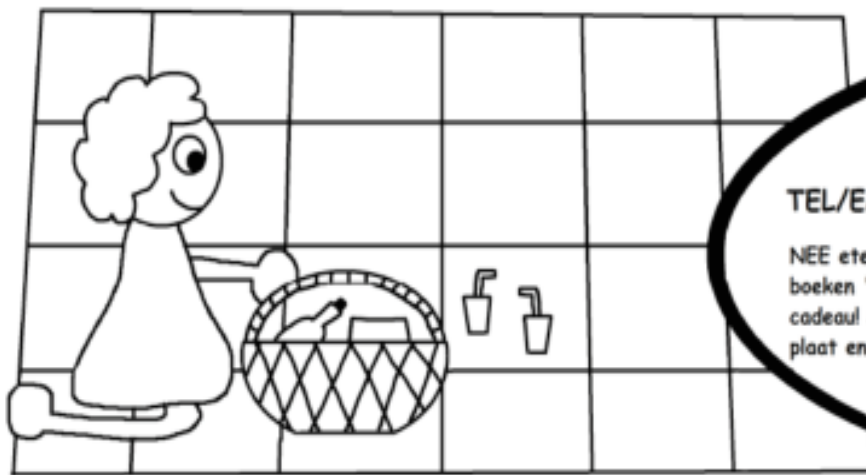
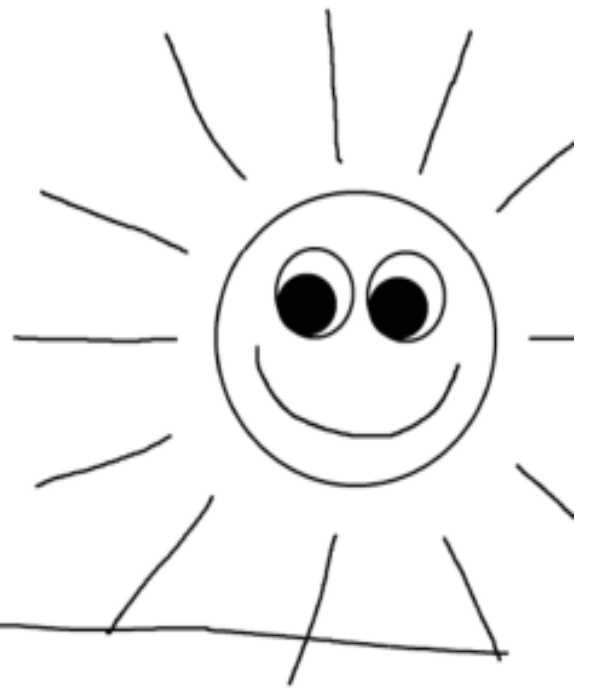
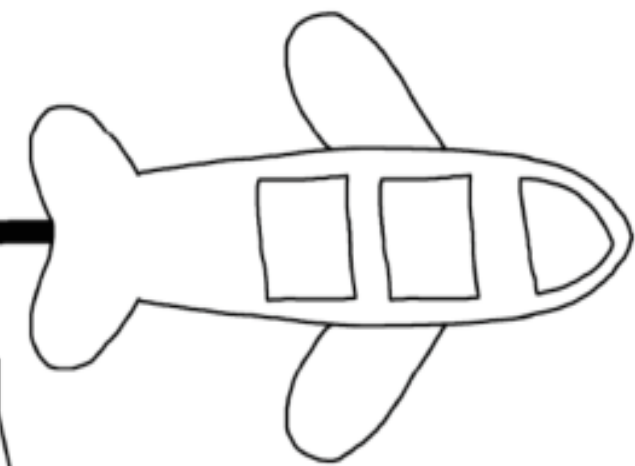
### *Kleurwedstrijd [www.lot-genootjes.com](http://www.lot-genootjes.com)*

Speciaal voor deze editie van het magazine, heeft Bapke een kleurplaat gemaakt. Daarmee kan twee keer een set, bestaande uit het boek en een Maaltijd-Maatje, gewonnen worden. Wie maakt de mooiste tekening?

Je kunt je tekening insturen tot 1 september 2017. Halverwege september wordt op de website van de vereniging van Nee-eten! de prijswinnaars bekend gemaakt. Je krijgt de prijs thuis gestuurd.

NEE! FAMILIE DAG  
eten! 2017





LEEFTIJD: \_\_\_\_\_

NAAM: \_\_\_\_\_

TEL/EMAIL: \_\_\_\_\_

NEE eten! geeft twee 'maaltijd-maatjes' en twee boeken 'Nooit meer eten door een slangetje!'  
cadeau! Stuur een foto van de ingekleurde kleurplaat en mail deze naar: [lot-genootjes@outlook.com](mailto:lot-genootjes@outlook.com)



Twintig jaar Nee-eten!

# Marianne van Leeuwen, onze vierde voorzitter, blijkt terug op de afgelopen tien jaar

2007 - 2017

Door: Marianne van Leeuwen

**“Bij het tienjarige bestaan van de vereniging Nee-eten! in 2007, hebben de eerste drie voorzitters op dat decennium teruggeblijkt. Inmiddels bestaan we alweer twintig jaar en mag ik terugkijken op wat er sindsdien gebeurd is. Maar eerst zal ik vertellen hoe ik bij de vereniging betrokken ben geraakt.**

“Ik ben op 18 april 1998 voor het eerst in contact gekomen met de vereniging VOKCVS, zoals de vereniging Nee-eten! toen nog heette. Op diezelfde dag werd onze niet-etende dochter Christien twee jaar. Zij is geboren met een dubbelzijdige stembandverlamming. Al haar energie had ze nodig om adem te halen, waardoor ze geen kracht had om zelf te eten. Zo is zij, tot de zomer van 1998, afhankelijk geworden van sondevoeding.

De eerste jaren bij de vereniging heb ik de contactdagen bezocht, de nieuwsbladen gelezen en me vooral gesteund gevoeld, dankzij alle informatie die de professionele sprekers me op de contactdagen hebben gegeven. Daarnaast heb ik enorme steun ontvangen van lotgenoten die mijn problemen erkenden, herkenden en zich net zo machteloos hebben gevoeld als ik. Wat een bijzondere ervaring, om je zo goed geholpen te voelen door mensen die je nèt op een contactdag hebt leren kennen. Andersom blijkt je ook hen te helpen, want op hun beurt zijn zij weer geïnteresseerd in de goede ervaringen die jij hebt.

## *Baat van de vereniging*

“In 2001 heb ik Agnes Ton Ieren kennen, de derde voorzitter van Nee-eten!, en ben ik actief geworden voor de vereniging. Samen met haar, Daniël Seys - in die tijd de hoofdbehandelaar van de behandelunit voor chronische voedselweigering van De Winkelsteegh - en mijn man Herman van de Pavert, heb ik een avond georganiseerd om het probleem van zelfstandig eten aan te pakken. In 2003 heb ik voor het eerst samen met Agnes de contactdag georganiseerd. In datzelfde jaar ben ik in het bestuur gekomen als algemeen bestuurslid. Naast het blijven organiseren van de contactdagen heb ik allerlei taken uitgevoerd. Ik heb onder andere kopij aangeleverd voor het nieuwsblad, met professionele begeleiding het vrijwilligersbeleid van de vereniging opgezet, ik ben vrijwilligerscoördinator geweest en heb de voorzitter vervangen bij afwezigheid. In 2012 ben ik officieel tot voorzitter benoemd.

“Bij de oprichting had de vereniging de naam Vereniging voor Ouders van Kinderen met Chronische Voedselweigering en Sondevoeding gekregen, afgekort tot VOKCVS. Een lastige lettercombinatie en een lange naam om volledig uit te spreken. Steeds vaker werd er gesproken en geschreven over Nee-eten! en in 2011 is, tijdens een bestuursoverleg, gekozen om deze naam aan te nemen. Pas in 2016 is die officieel bij de notaris gewijzigd.



### *Uitloop activiteiten*

“De vereniging heeft een aantal vaste onderdelen op het programma staan. Jaarlijks zijn de contactdagen daar een onderdeel van. Voorheen werden die meestal gehouden in het Descartes-Centrum in Utrecht; een prettige locatie voor vergaderingen, maar een minder prettige plek voor het opvangen van de kinderen. Vanaf april 2016 worden de contactdagen georganiseerd op landgoed Zonheuvel in Doorn. Dit blijkt een prima locatie te zijn voor het vergaderen én voor de kinderen. Er zijn een paar pedagogisch medewerkers aanwezig om de kinderen van diverse leeftijden op te vangen. Zowel binnen als buiten zijn hiervoor ruimtes beschikbaar en is er voor hen van alles te beleven.

Een ander vast onderdeel van het jaar is de familiedag. Dat is een goede traditie geworden. Het doel van deze dag is om in een aangename omgeving, bijvoorbeeld een speeltuin, camping of dierenpark, met de gezinnen bij elkaar te komen. Op een ongedwongen en gezellige manier komen de ouders en de kinderen met elkaar in contact en worden ervaringen uitgewisseld. Sommige kinderen kijken echt uit naar de volgende bijeenkomst, waar zij weer ‘dat andere kindje met dat slangetje’ gaan ontmoeten, om lekker met elkaar te gaan spelen. Hierdoor hebben de ouders de gelegenheid hebben om elkaar te spreken.

**Wat een bijzondere ervaring, om je zo goed geholpen te voelen door mensen die je nét op een contactdag hebt leren kennen**



Het nieuwsblad is het derde facet waar wij ons voor inzetten. Dit is een wankel onderdeel van onze activiteiten. Het bestuur vindt het belangrijk dat het nieuwsblad uitgebracht wordt. Er werd altijd gezocht naar een vrijwilliger om zich in te zetten voor het nieuwsblad. Die kreeg, na overleg met het bestuur, alle vrijheid om de inhoud van het blad te bepalen. Als er geen vrijwilliger beschikbaar was, pakten de bestuursleden de werkzaamheden voor het nieuwsblad zelf op en bleek het lang te duren voor de drukker aan de slag kon. Dat was niet ideaal. Nu werken wij samen met Stichting MEO. Zij nemen een belangrijk deel van de redactie, het drukwerk en de verzending op zich.

Een doorlopende activiteit is dat wij de gegevens van alle eetteams willen verzamelen en op onze website willen publiceren. In de loop der jaren zijn er meer eetteams gekomen en zijn ook de verschillende behandelmethoden toegenomen. Dat is een heel goede ontwikkeling. Ieder kind en zijn of haar gezin is uniek. Het is dan prettig als er gekozen kan worden voor een behandeling die het beste bij de situatie past. Daarnaast is er, als een behandeling niet goed blijkt aan te slaan, wellicht een alternatieve methode waar het kind meer baat bij heeft.

Met enige regelmaat organiseert Nee-eten! symposia, in samenwerking met een kinderarts en met conferentiebureau Scem. Deze zijn bedoeld voor de zorgprofessional die met kinderen met eetproblemen te maken heeft. Ook zijn onze leden welkom, waarvan zeker een aantal gebruik maken. De onderwerpen die op het symposium aan bod komen, zijn zo actueel mogelijk en zeer divers. De belangstelling is altijd erg groot. Nee-eten! denkt mee bij de samenstelling van het programma, krijgt spreektijd en heeft in de ruimte waar de bezoekers in pauzes rondlopen, een goed bemande stand staan. Ook proberen we ieder jaar bij andere gelegenheden een stand te plaatsen. Zo hebben we onder andere een stand gehad bij symposia voor logopedisten, voor diëtisten en bij informatieavonden in het Radboudumc te Nijmegen.

**Sommige kinderen kijken echt uit naar de volgende bijeenkomst, waar zij weer ‘dat andere kindje met dat slangetje’ gaan ontmoeten**

### *Contact met andere organisaties*

“In het jubileumnummer van het nieuwsblad in 2007 schreef Agnes Ton dat er contacten waren met twee patiëntenverenigingen, om tot verdergaande samenwerking te komen. Dat is niet van de grond gekomen. Wij hebben gesproken met zorgprofessionals uit Antwerpen, om te kijken of er een patiëntenvereniging opgericht kon worden voor Vlaanderen. Daar is tot nu toe geen positief resultaat uit voortgekomen.

Wel wordt er met verschillende organisaties goed samengewerkt. Een daarvan is PGOsupport, een netwerkorganisatie voor patiënten- en cliëntenorganisaties. Zij adviseren en ondersteunen onze vereniging, zodat wij ons werk beter kunnen doen. Ze bieden bijvoorbeeld cursussen aan waar onze vrijwilligers gebruik van kunnen



maken. Verder hebben wij met hen contact over bestuur en organisatie, praktische ondersteuning en over de inbreng van het cliëntenperspectief. Een andere organisatie waar wij goed mee samenwerken is de EFCNI, oftewel de *European Foundation for the Care of Newborn Infants*. Wij hebben hen in 2015 leren kennen, toen wij een stand hadden staan bij een congres van gastro-enterologen in Amsterdam. De EFCNI is een professionele organisatie met betaalde werknemers. Zij komen op voor de belangen van (te) vroeg geboren kinderen. Veel van die kinderen krijgen te maken met sondevoeding. Het contact is kort geleden ontstaan en toch al heel waardevol. De laatste jaren is de vereniging

### Al deze activiteiten zijn en worden uitgevoerd door een groep enthousiaste vrijwilligers, zonder wie dat niet mogelijk zou zijn

betrokken geraakt bij de ontwikkeling van richtlijnen in de zorg. De ervaringskennis die wij bij de vereniging hebben, is ingezet in trajecten voor het verbeteren van de kwaliteit van de zorg. Zo is er meegewerkt aan de richtlijn 'Behandelingen van eetstoornissen bij jonge kinderen', van het kenniscentrum Kinder- en Jeugdpsychiatrie en de richtlijn 'Voeding en eetgedrag', die ontwikkeld is door TNO en de jeugdgezondheidszorg. Tevens is een waardevolle bijdrage geleverd bij het tot stand komen van de brochure 'Snel duidelijkheid en goede hulp bij voedingsproblemen'. In januari 2016 is het voucherproject 'Vernieuwend versterken' gestart. Doel van het project is het ontwikkelen van nieuwe manieren van interactief communiceren met de achterban van onze patiëntenorganisatie, om beter aan te sluiten op de informatiebehoefte van de patiënt of de directbetrokkene. Leden zijn benaderd, of kunnen benaderd

worden, om mee te werken aan het onderzoek. Het bestuur denkt mee in de stuurgroep. Al deze activiteiten zijn en worden uitgevoerd door een groep enthousiaste vrijwilligers, zonder wie dat niet mogelijk zou zijn. De groepsgrootte varieert nog wel eens; in de afgelopen tien jaar van de vereniging zijn er, naast de ouders van voedselweigerende kinderen, ook andere familieleden – waaronder een opa - en professionals uit de zorg actief geworden. Deze mensen blijken zeer waardevolle aanvullingen te zijn. Dankzij hun inzet wordt de naam Nee-eten! steeds bekender en weten vele, diverse organisaties de weg naar de vereniging te vinden.

### *Baat van de vereniging*

"Nu ik terugkijk op mijn tijd bij Nee-eten!, realiseer ik me hoeveel baat ik van de vereniging heb gehad bij het opvoeden van mijn dochter, die na twee jaar van de sonde af was, maar het nog een flink aantal jaren lastig heeft gevonden om voldoende te eten. Ik heb waardevolle informatie gekregen van deskundige ouders en van professionele sprekers, zodat ik voor haar op kon komen en zij goed passende zorg heeft gekregen. De vereniging heeft mij ook geholpen bij mijn persoonlijke ontwikkeling. Door de vele contactmomenten en gesprekken met deskundigen, heb ik uitgebreide kennis over voedselweigeren opgedaan. Dat heeft eraan bijgedragen dat ik me als specialist op dit gebied heb ontwikkeld; een specialist die een goede gespreks-partner is, voor zowel de ouders als de professionals die met voedselweigeren te maken hebben. Ik gun hen allen dat zij baat hebben bij de vereniging; want door samen te komen, ontstaan er gesprekken en kan de best passende zorg aan het niet-etende kind worden geboden."

Nieuw voucherproject ligt op koers

# Vernieuwend Versterken: patient empowerment voor nu en de toekomst

Door: Margit Wewer, senior adviseur/onderzoeker Curias, december 2016

**Nee-eten! is in 2016 een nieuw project gestart, dat zich richt op het versterken van de patiënt via moderne communicatietechnieken. In dit artikel zetten wij de aanleiding en de huidige stand van zaken van het nieuwe project uiteen.**

**D**oor alle veranderingen in de zorg van de laatste tien jaar, wordt er van de patiënt steeds meer verwacht. Die moet mondig zijn en goed geïnformeerd keuzes kunnen maken. De patiënt moet zelfmanagement toe kunnen passen, zelf bijdragen aan een (voor)spoedig herstel, zijn leefstijl aan kunnen passen en de regie kunnen voeren over zijn zorgproces. Het versterken van de positie van de patiënt is daarom meer dan ooit nodig. Onafhankelijke informatie is hierbij noodzakelijk, om weloverwogen keuzes te kunnen maken.

Tegelijkertijd verandert ook de samenleving. Nieuwe manieren van communiceren nemen toe. Er is een verschuiving gaande van trouw lidmaatschap bij een patiëntenorganisatie naar het hebben van relaties; in plaats van alleen informatie te ontvangen, is de jongere generatie meer gericht op interactieve communicatie. De wijze van communiceren door patiëntorganisaties vraagt om aanpassing, zodat zij beter kunnen inspelen op de nieuwe behoeften en wensen van hun achterban.

Deze twee ontwikkelingen vormen de aanleiding voor het nieuwe deelproject *Vernieuwend de patiënt versterken: patient empowerment voor nu en in de toekomst*. De Vereniging Nee-eten! doet samen met vier andere patiëntenorganisaties<sup>1</sup> aan dit project mee. De Nederlandse Klinefelter Vereniging is de coördinator en bureau Curias voert het project uit. Het project is onderdeel van het voucherproject *Kwaliteit van leven als één geheel*.

## Doel van project Vernieuwend Versterken

Het doel van het project is het ontwikkelen van nieuwe manieren om interactief te communiceren met de achterban van een patiëntenorganisatie, om beter aan te sluiten op de informatiebehoefte van de patiënt of de directbetrokkene. Het streven hierbij is dat de juiste informatie, op de juiste manier en op de juiste tijd, de patiënt bereikt. Dus niet zelf



geven om actief de regie te nemen in zijn eigen zorgproces en persoonlijke doelen te stellen, op basis van goede persoonlijke adviezen.

## Gespreksgroep

Onderdeel van het project vormt de gespreksgroep met ouders van kinderen die voedsel weigeren. Om aan te sluiten op de informatiebehoefte van de achterban, heeft er in juni een gespreksgroep plaatsgevonden met een aantal ouders.

Opvallende punten die tijdens het gesprek naar voren kwamen, zijn gebrek aan informatie en begrip bij zorgverleners. De afhankelijkheidsrelatie tussen arts en ouders maakt het voor laatstgenoemden lastig er 'tegen in te gaan'. Eén ouder heeft voor zorgverleners zelf een hoe-met-mijn-kind-om-te-gaan-protocol gemaakt. De deelnemers geven op diverse momenten in het proces aan veel aan (digitaal) lotgenotencontact te hebben.

## Hoe verder?

De komende maanden gaat Curias de informatie uit de gespreksgroep verwerken tot content voor de interactieve communicatiemiddelen, zoals een app.

## Opbrengst van project

Het project loopt van 2016 tot en met 2018. Voor elke deelnemende patiëntenorganisatie zijn er na afloop interactieve communicatietools, waaronder een app die voor elke individuele patiënt van de deelnemende organisaties beschikbaar is.

<sup>1</sup> De vijf patiëntenorganisaties zijn: Schildklier Organisatie Nederland (SON, twee vouchers), Stichting Bekkenbodempatiënten (SBP), Nederlands Netwerk voor Lymfoedeem & Lipoedeem (NLNet), Nederlandse Klinefelter Vereniging (NKV), Vereniging Nee-eten!

# Verlag lezing Pubers en Sorgente

Femke (23) heeft al zeventien jaar lang sondevoeding, voornamelijk via een jejunumstomie. Tijdens de contactdag van 1 april 2017 hebben zij en haar moeder Hanny van Uden als ervaringsdeskundigen verteld over pubers en sondevoeding.

Femke heeft veel calorieën nodig. Zij heeft alleen nachtelijke (ingedikte) voeding, want overdag wil zij geen sondevoeding. Ze eet dan kleine porties, wat wel consequenties heeft; zo heeft ze overdag hypo's. Haar calorieënintake is minimaal en haar gewicht is beperkt. Elke drie maanden moet de sondeslang vervangen worden.

**De belangrijkste boodschap van Hanny is dat je een kind vanaf een bepaalde leeftijd de eigen regie moet durven geven**

Dit voelt Femke zelf aan, want ze krijgt dan meer buikklasten. In het verleden leverde het vervangen van de sonde meer stress op dan nu. Dit gebeurde eerste onder narcose en daarna met Dormicum, maar nu doen Femke en haar moeder het zelf. De jejunumsonde vraagt voorzichtig handelen; bij calamiteiten of losraken, moet direct 112 gebeld worden. Over het algemeen is de zorg met sondevoeding in Nederland ten opzichte van ontwikkelingslanden zeer goed geregeld. Het reizen naar het buitenland met medische verklaring gaat goed. Alle sondevoedingpullen worden in de handbagage meegenomen; niet in het ruim, omdat de temperatuur daar beneden nul is. Sondevoeding kan vanwege de luchtdrukverschillen niet toegediend worden.

**Hanny en Femke hebben over hun persoonlijke verhaal het boek *Femke - 1166 droomritten* geschreven**

Op school heeft Femke zich afgezet tegen docenten, maar thuis was ze een heel gemakkelijk kind. Vanwege de gespecialiseerde zorg heeft zij speciaal onderwijs gevolgd. Femke heeft beperkte energie en de havo heeft ze niet af kunnen maken.

**Bij ouders met pubers is aandacht nodig voor zowel de ouders als de jongere**

De belangrijkste boodschap van Hanny is dat je een kind vanaf een bepaalde leeftijd de eigen regie moet durven geven. Tot ze ongeveer 16 jaar zijn, kun je als ouders het gedrag van het kind beïnvloeden. Pubers willen niet met een tas om lopen. Tot op heden waren pleister en infuusdraad geen probleem als Femke in bikini was, maar nu heeft ze hier een hekel aan.

**Droomritten**

Hanny en Femke hebben over hun persoonlijke verhaal het boek *Femke - 1166 droomritten* geschreven. Ook hebben zij de Femke Foundation opgericht, voor kinderen tussen 11 en 21 jaar die niet bij andere foundations kunnen aankloppen, en hun broertjes en zusjes. Op 11-jarige leeftijd heeft Femke zelf ook een groot geschenk ontvangen, dat haar leven in positieve zin heeft veranderd, namelijk een droomrit in een heuse Ferrari F40. Zij gunt dit andere kinderen ook, dus laat de foundation wensen in vervulling gaan van kinderen met een onbekende ziekte.

Als professional vertelt Kohinoor Snoeck, voedingsverpleegkundige, over haar rol bij de begeleiding van pubers met sondevoeding. Bij ouders met pubers is aandacht nodig voor zowel de ouders als de jongere. Er zijn nadelen aan sondevoeding en die moeten altijd bespreekbaar blijven. Die zijn per jongere verschillend. Kohinoor haalt een quote van een cliënt aan: "Na slechte dagen, komen er altijd weer betere dagen."

Vervolgens is er, aan de hand van twee voorlichtingsfilmpjes, uitleg over het nieuwste ENFit-systeem. Deze zijn terug te zien via de volgende links:

[tiny.cc/ENFit1](http://tiny.cc/ENFit1)  
[tiny.cc/ENFit2](http://tiny.cc/ENFit2)



# Lisa (14) in een Bentley bij The Ride for You

Een onvergetelijke dag dankzij de Femke foundation

Door: Lisa Lingen Foto's: Lisa Lingen

Op de contactdag van 1 april hebben Femke en haar moeder Hanny hun verhaal verteld. Vlak daarna krijgt Nee-eten! een uitnodiging: de Femke foundation organiseert 27 mei The Ride for You - en onze leden mogen meedoen! The Ride for You is een evenement om sponsorgeld op te halen voor kinderen met een onbekend ziektebeeld. Daarnaast mogen vijftig kinderen een onvergetelijke tocht maken als bijrijder in een snelle auto. Lisa is een van de gelukkigen en vertelt haar verhaal.

“Twee weken geleden hebben we van stichting Nee-eten!, via de mail, de uitnodiging voor The Ride for You ontvangen. Wat een superidee! Ik hou van sportwagens en Formule 1, maar mama

“Wij mogen in een geweldige Bentley Cabrio - de enige - meerijden!”

denkt: helaas, dit is bedoeld voor jongeren die helemaal zelfstandig kunnen functioneren. Omdat ik verlatingsangst heb, stuurt ze een vriendelijk bericht dat het voor ons niets zal worden. Daarop krijgt mama onverwachts een telefoontje van de penningmeester van Nee-eten!. Hij heeft contact gehad met het bestuur van de Femke Foundation. Het blijkt geen probleem te zijn: er zijn ook auto's waar ouders of verzorgers in mee mogen. Wat een geluk!

*Auto met chauffeur*

“Op een stralende 27 mei, om kwart voor negen 's ochtends, is het zo ver. Op naar Nieuwleusen. Hier zijn al wat sportwagens en er komen er steeds meer aan rijden, waar ik natuurlijk veel foto's van maak. Ik kan meteen wennen aan alle geluiden.

“Eén sportwagen rijdt rondjes op de renbaan – haha, dat geeft stofwolken zeg!”



Wie mag met welke auto mee?



## *In goede handen bij chauffeur Patrick, die alles voor Lisa doet en regelt*

We worden vriendelijk ontvangen. Ik krijg een tas met spulletjes: onder andere water en zonnebrand, wat in een cabrio bij 33°C goed van pas komt, en een hanger met daarop het nummer van onze auto en de naam van onze chauffeur.

We krijgen nog wat te drinken. Na de opening en groepsfoto, mogen we onze auto opzoeken. Er zijn Porsches, BMW's, Ferrari's, Audi's, heel mooie oude sportwagens en, mijn favoriet, de McLaren P1. Wij mogen in een geweldige Bentley Cabrio - de enige - meerijden!

We hebben allemaal onze eigen privéchauffeur. Mijn chauffeur, die heel lief voor me is en bijna alles voor me doet en regelt, heet Patrick. Er is ook een dokter mee in zijn eigen auto.

## *Hard rijden*

"We rijden een heel mooie tocht door de Weerribben. De lunch is bij Park Victoria in Wolvega. Ik dacht dat het een echt park was waar we zouden gaan picknicken, maar het blijkt een renbaan te zijn. We kunnen kiezen uit allemaal lekkere broodjes en patatjes met een kroketje. Eén sportwagen rijdt rondjes op de renbaan – haha, dat geeft stofwolken zeg! Daarna door naar Leeuwarden. We gaan een stuk over de snelweg, waar we eventjes heel hard rijden - heel stoer!

## *Een ijsje en een toetje ...*

"In Leeuwarden verzamelen we bij de autodealers en krijgen we nog een ijsje. Dat is heel fijn! Ook kan ik in de shop even afkoelen onder de airco. Dat heb ik wel even nodig, want door de zon en de wind tijdens het rijden ben ik erg moe geworden. Als we allemaal afgekoeld zijn, rijden we Leeuwarden

Centrum in, waar de finish is. De spreekstalmeester haalt ons binnen en spreekt met iedereen een woordje.

## **"Mijn chauffeur, die heel lief voor me is en bijna alles voor me doet en regelt, heet Patrick"**

"Dan wordt er bij het gerechtsgebouw nog een groepsfoto genomen. Als toetje heeft Patrick geregeld dat ik voor een paar foto's nog even in de McLaren mag zitten! Ook mag ik, ter herinnering, de rallysticker van onze auto houden. Het was, kortom, niet alleen een superidee, maar ook een superdag!"



*In de Bentley Cabrio terwijl het 33°C is*

# “Onze dochter is inmiddels al vier jaar sondevrij, maar eten is nog altijd niet haar favoriete bezigheid”

Saskia Schouten, oprichtster Facebook-groep Kinderen met sondevoeding en/of chronische eetproblemen

Door: Tanja Speek

Vele leden van Nee-eten! lezen al mee met de Facebook-groep Kinderen met sondevoeding en/of chronische eetproblemen. Saskia Schouten is de oprichtster van de groep. Wij spraken haar voor een kort interview.

## *Wanneer heb je de groep opgericht en waarom?*

“Ik heb de groep opgericht in maart 2013, toen we eigenlijk net aan het kijken waren naar manieren om onze dochter van de sonde af te krijgen. We hadden zojuist NoTube leren kennen en wilden tevens contact zoeken met lotgenoten: ouders van andere kinderen met sondevoeding.”

## *Op hoeveel leden zit de groep nu?*

“Inmiddels al bijna op 1000 leden”

## *Welke onderwerpen worden er zoal besproken?*

“Typische thema's die vaak langskomen, zijn onbegrip van anderen over de kinderen met sondevoeding of met chronische eetproblemen. Maar ook vaak problemen met sondes, zoals lekkages en wildvlees, of tips over het plakken van neussondes. Verder wordt er ook informatie uitgewisseld over eetcentra, sonde-accessoires en andere hulpmiddelen.”

## *Hoeveel tijd ben je er mee bezig?*

“Dagelijks toch wel minimaal een half uur. Soms echt wel langer.”

## *Heb je zelf veel geleerd van de groep?*

“Zeker wel. En nog steeds: onze dochter is inmiddels al vier jaar sondevrij, maar eten is nog altijd niet haar favoriete bezigheid.”

## *Vertel, hoe gaat het nu met haar?*

“Emma heeft de Netcoaching-therapie van NoTube gevolgd en was daarmee binnen drie weken sondevrij. Ze eet goed, de meest gekke dingen en combinaties. Maar vaak gaat het eten (en drinken) nog moeizaam. Ze lust ook niet alles, sommige structuren zijn echt lastig. Zeker in combinatie met haar vaak lage bloedsuikers, is dat best een lastige en spannende combinatie voor ons.”



# Kinder(di)eetcreatie:

## Mét het kind, in plaats van óver het kind

Door: Kinder(di)eetcreatie

“Ik merk dat mijn dochter moeite heeft met stukjes eten, hoe kan dat nou?” Of: “Mijn zoon heeft sondevoeding maar moet nu weer leren eten, wat kan jij voor ons betekenen?” Maar ook: “Ze overleeft op boterhammen met chocopasta, dat kan toch niet gezond zijn?” En: “Door zijn autisme is zijn eetpatroon erg beperkt. Hij wil wel eten, maar kan het gewoon niet.”

**A**ls ze langskomen voor voedingsadvies voor hun kind, zijn dit enkele problemen die ouders aangeven. Als je kind niet (gevarieerd) wil of kan eten, vind je dat als ouder heel erg. Ook kan het zorgen voor ongerustheid: krijgt mijn kind wel voldoende voedingsstoffen binnen om goed te kunnen groeien?

Wellicht heb je al van alles uitprobeerde om je zoon of dochter aan het eten te krijgen: lief, smekend, speels. Misschien door te onderhandelen met een snoepje. Of word je wellicht eens flink boos, zou je je kind wel willen dwingen om te eten, of dreig je met straf. Etenstijd kan dan, kortom, omslaan in een etensstrijd: hoe krijg ik mijn kind aan het eten?

### De kinderdiëtist maakt met de materialen van de Kinder(di)eetcreatie een advies op maat

De Kinder(di)eetcreatie is met al deze vragen en wensen aan de slag gegaan en heeft materiaal ontwikkeld dat kinderdiëtisten in de praktijk kunnen gebruiken. De kracht ligt in de creatieve en kindvriendelijke manier waarop het kind betrokken wordt om zelf aan de slag te gaan met eten, ook als dat niet zo vanzelfsprekend is. Zo helpen de eethelden



je kind op weg om een gezond eet- en leefpatroon te ontwikkelen. De kinderdiëtist maakt met de materialen van de Kinder(di)eetcreatie een advies op maat en houdt rekening met de wensen, behoeftes en gewoontes van jullie kind en jullie gezin. Ieder kind is tenslotte uniek!

### Introductie

De Kinder(di)eetcreatie is een creatief samenwerkingsverband tussen vier kinderdiëtisten en De Creatiefabriek. Wij ontwikkelen behandelmethoden en spelmateriaal voor (kinder)diëtisten, voor het in hun praktijk begeleiden van kinderen met een diëtistische hulpvraag.

### Mét het kind, in plaats van óver het kind

Met onze methoden wordt aangesloten bij de belevingswereld van het kind, waardoor die op een kindvriendelijke manier betrokken wordt om zelf met eten aan de slag te gaan. We praten niet alleen met de ouders óver het kind, maar richten ons met deze methodes rechtstreeks tót het kind. Kinderen zijn daardoor actief en participeren in de behandeling. De Kinder(di)eetcreatie heeft reeds een tweetal methodes ontwikkeld, te weten Kritische eters en Poepproblemen. Verder zijn we bezig met andere methodes - zoals Autisme, die naar verwachting eind 2017 klaar zal zijn. De methodes Overgewicht, Ondergewicht en Voedselovergevoeligheid zullen hierop volgen.

Per methode zijn er materialen voor kinderen in begrijpelijke taal - werkbladen met uitleg en opdrachten voor







## Samen met de familie Hap Snap ontdekt en beleeft het kind eten en drinken op een geheel andere en eigen wijze

thuis en onderzoeksopdrachten - en informatie voor ouders. De uitstraling en vormgeving is gericht op kinderen vanaf ongeveer vijf jaar. Bij jongere kinderen kunnen de materialen als ondersteuning dienen.

Samen met de familie Hap Snap ontdekt en beleeft het kind eten en drinken op een geheel andere en eigen wijze. De kinderen worden enthousiast om met eten aan de slag te gaan en te gaan ontdekken. Prikkelende titels, zoals de Weet en Eet academie, de eethelden Spitsefrits, Feeframboos en Jetti Courgetti, de familie Hap Snap en de Smaakmeter wekken de nieuwsgierigheid van het kind.

### *Methodie Kritische eters*

Nee-Eters kunnen als 'kritische eter' bij de diëtist komen, of met andere problemen zoals de stoelgang, overgewicht of een afbuigende groeicurve; maar ook kinderen die lange tijd weigeren te eten, hele productgroepen overslaan, of die door sondevoeding opnieuw moeten leren eten.

Kritisch eetgedrag kan veel verschillende oorzaken hebben. Zo kan er sprake zijn van een ervaringstekort: het kind heeft weinig nieuwe voedingsmiddelen geprobeerd of aangeboden gekregen, of heeft zich verslikt of gebrand tijdens het eten, waardoor er een trauma is ontstaan. Tevens kunnen maag-darmproblemen een rol spelen.

Oorzaken van kritisch eetgedrag kunnen ook liggen in somatiek, zoals bijvoorbeeld reflux of voedselallergie, de mondmotoriek, andere lichamelijke beperkingen of problemen met de sensorische informatieverwerking (SI).

Sensorische informatieverwerking gaat over hoe een kind de wereld waarneemt. Door middel van de zintuigen krijg je prikkels binnen - denk aan ruiken, proeven, voelen, zien en horen. Soms komen deze prikkels anders binnen en leidt dit tot problemen, zoals overgevoeligheid voor prikkels (hyperresponsief), maar ook ondergevoeligheid (hyporesponsief). Bij overgevoeligheid is er een relatief sterke reactie

## Materialen van de verschillende methoden kunnen ook aanvullend op elkaar gebruikt worden

op een prikkel: een kleine waarneming kan al veel teweeg brengen. Er kan een gevoeligheid bestaan voor stukjes, koude of warme voeding, of verschillende structuren. Bij ondergevoeligheid is er juist te weinig reactie op een prikkel. Kinderen die ondergevoelig zijn voor smaak, eten bijvoorbeeld bewust voedingsmiddelen met een sterke smaak, zoals mosterd, piccalilly of sojasaus. Ze kunnen deze prikkels bewust opzoeken: er is weinig reactie op eten en er zijn veel prikkels nodig om iets te proeven.

Tijdens de behandeling gaat de kinderdietist samen met je kind op zoek naar de oorzaken van het kritische eetgedrag, om hier op een speelse en leuke manier verandering in aan te brengen.

### *Unieke methode*

De methodes van de Kinder(di)etcreatie zijn indien mogelijk evidence based, maar zeker practice based. Ze worden alleen gebruikt door kinderdietisten die geschoold zijn voor het werken met deze kinderen en hun hulpvraag. Zij hebben hiervoor een driedaagse post-HBO-opleiding gevolgd. Materialen van de verschillende methoden kunnen ook aanvullend op elkaar gebruikt worden, met steeds dezelfde uitstraling en vormgeving.

Ben je op zoek naar een kinderdietist die specifieke deskundigheid heeft over eetproblemen bij kritische eters en kennis en kunde heeft over sensorische informatieverwerkingsproblemen, neem dan een kijkje op onze website [www.Kinder\(di\)etcreatie.nl](http://www.Kinder(di)etcreatie.nl).

Onder het kopje Vind een kinderdietist, kun je een kinderdietist bij jou in de buurt vinden.

### *Wie zijn wij?*

Team Kinder(di)etcreatie bestaat uit:  
Daniëlle Feenema, kinder- en jeugddietist  
Irma de Witt Hamer, kinder- en jeugddietist  
Katinka de Nennie, kinder- en jeugddietist  
Tessa Kingma, kinder- en jeugddietist  
Thessa van Lingen, creatief vormgeefster



# Gezinsspel De Reis van 5 maakt eten weer leuk

Afstudeerproject wordt volwaardig prijswinnend product

Door: Brenda, Merel

Spelenderwijs nieuwe producten proeven en gezonder en gevarieerder eten: met het gezinsspel De Reis van 5 hopen Brenda Janssen en Merel Vingerhoets kinderen te helpen die moeite hebben met eten. Met succes. Zij stellen hun prijswinnende spel graag zelf aan je voor.



“Plezier aan tafel, daar droomt elke ouder van. In werkelijkheid loopt dat vaak anders, daar weet je vast alles van ... Met het gezinsspel De Reis van 5 is gezelligheid aan tafel weer in zicht!

Wij zijn Brenda Janssen, oftewel Kapitein Bakboord, en Merel Vingerhoets, Kapitein Stuurboord, de bemanningsleden van het piratenschip De Reis van 5. Om gezinnen met lastige eters te kunnen helpen, werken wij sinds 2014 met veel passie aan het project De Reis van 5: een gezinsspel om kinderen van 4 tot en met 10 jaar spelenderwijs te stimuleren gezonder en gevarieerder te eten.

**“Alle typen maaltijden zijn in dit piratenspel vertegenwoordigd. Zo maak je groene zeeslangen van druiven en een coole kikker van erwttjes”**

“Met De Reis van 5 maakt strijd plaats voor gezelligheid. Samen met jouw kind(eren) kruip je in de huid van een piraat. Jullie gaan op ontdekkingsreis en veroveren de wereld, door het uitvoeren van creatieve, uitdagende, maar vooral ontzettend lekkere voedingsopdrachten. Alle typen maaltijden zijn in dit piratenspel vertegenwoordigd. Zo maak je groene zeeslangen van druiven en een coole kikker van erwttjes. De Reis van 5 stimuleert kinderen spelenderwijs nieuwe producten te proeven en met plezier gevarieerder en gezonder te leren eten.

“Het project is destijds gestart met de vraag hoe we kinderen die moeite hebben met eten, kunnen helpen met het ontwikkelen van een gevarieerder en gezonder eetpatroon. Vanuit de gedachte dat we kinderen nergens toe willen verplichten, maar dat het leuk moet zijn, hebben we een

spel ontwikkeld. Tijdens de doorontwikkeling zijn verschillende prototypes met gezinnen getest. Hieruit is gebleken dat het spel zorgt voor:



Meer plezier



Meer variatie



Gezondere keuzes



Minder strijd aan tafel

Het belangrijkste is dat kinderen er plezier aan beleven en dat eten weer leuk wordt. Zoals een moeder ons vertelt: “Je merkt bij kinderen altijd dat ze, als het leuk is, liever willen eten. Met De Reis van 5 is het makkelijker om het leuk te maken.” Een andere moeder: “Sinds we de komkommers-krokodil-opdracht hebben gespeeld, lust mijn dochter lust nu eindelijk iets dat groen is.”

**“Het belangrijkste is dat kinderen er plezier aan beleven en dat eten weer leuk wordt”**

“Wat als een afstudeerproject is begonnen, is inmiddels uitgegroeid tot een volwaardig ontwikkeld product. Het is ons niet altijd zonder slag of stoot vergaan: zo zijn we vloedgolven tegengekomen en in heftige draaikolken terechtgekomen, maar we hebben veel veroverd én overwonnen. Een aantal overwinningen van De Reis van 5 zijn het winnen van een gouden SpinAward, een publieksprijs van een zorginnovatiewedstrijd in het Universitair Medisch Centrum Utrecht en het toegekend krijgen van een subsidie. Je kunt

wel zeggen dat we de afgelopen 2,5 jaar ontzettend hard hebben gewerkt om De Reis van 5 beschikbaar te maken voor alle gezinnen in Nederland. Dit hebben we gedaan in samenwerking met onze partners: het Voedingscentrum, Universitair Medisch Centrum Groningen, het Wilhelmina Kinderziekenhuis en U CREATE.

### **“Samen met jouw kind(eren) kruip je in de huid van een piraat”**

“De Reis van 5 wordt ook ingezet door zorgprofessionals, zoals diëtisten, gewichtsconsulenten, kindercoaches, et cetera. Het spel biedt professionals extra mogelijkheden om gezinnen nóg beter te ondersteunen in hun thuissituatie.”

*Ben je enthousiast en wil je ook een piraat worden?*

Ga naar [www.dereisvanvijf.nl](http://www.dereisvanvijf.nl) of stuur een mail naar de bemanningsleden van De Reis van 5, via [info@dereisvanvijf.nl](mailto:info@dereisvanvijf.nl).

*Brenda en Merel, de bemanningsleden van De Reis van 5*



## Contactgegevens

### Postadres

Vereniging Nee-eten!  
Postbus 84144  
2508 AC Den Haag

**Email:** [info@nee-eten.nl](mailto:info@nee-eten.nl)

**Facebook:** [www.facebook.com/neeeten](http://www.facebook.com/neeeten)

**Website:** [www.nee-eten.nl](http://www.nee-eten.nl)

### Telefoon

088 – 633 38 36

### Het bestuur:

**Voorzitter:** Marianne van Leeuwen

**Secretaris:** Rick Buddingh

**Penningmeester:** Rob van Mameren

**Algemeen bestuurslid:** Marina Huijberts

### Vormgeving en realisatie

Stichting MEO

[www.stichtingmeo.nl](http://www.stichtingmeo.nl)

