BART EECKHOUT
Hoofdredacteur
@barteeckhout

standpunt

Het punt is gemaakt

Er wringt wat aan het tapijt van syndicale acties dat de politiebonden over het land uitspreiden. Dat ook politiemensen recht hebben op werk onder zo aantrekkelijk mogelijk voorwaarden staat buiten kijf. Dat zij desnoods actie mogen voeren om dat recht te doen gelden: geen probleem. Dat die acties pijn kunnen doen is vervelend, maar niet uitzonderlijk in een sociaal conflict. Vriendelijk vragen is nu eenmaal niet altijd voldoende.

Het probleem zit 'm in de proportionaliteit van de acties. Aan politiediensten wordt in onze rechtsstaat het monopolie van het geweld en dus van de fysieke machtsuitoefening toegekend. Die machtsuitoefening wordt nu ingezet om de syndicale eisen kracht bij te zetten. Er is, als we het leger even buiten beschouwing laten, geen andere dienst bij machte om erop toe te zien of dat binnen de perken blijft. En dus kondigen de politiebonden nu al aan dat ze desnoods maandenlang actie zullen blijven voeren, tot de minister van Binnenlandse Zaken plooit voor de looneisen. Dat ruikt naar machtsmisbruik.

Eerder dit jaar werden zeventien Luikse vakbondsleden in beroep veroordeeld omdat ze op de openbare weg een blokkade hadden opgeworpen. De veroordeling, die nog in cassatie betwist wordt, kwam er na een klacht van een ziekenhuis waar een patiënt overleed omdat een opgeroepen chirurg vastzat in de file. Over die veroordeling valt veel te zeggen, maar we kunnen het er wel over eens zijn dat een genereus stakingsrecht geen vrijbrief geeft om wandaden te plegen.

Dat politiebonden nu al aankondigen desnoods maandenlang actie te voeren, ruikt naar machtsmisbruik

In de hoofdstad werd gisterochtend een gelijksoortige wegblokkade ingericht, ditmaal door de politiesyndicaten. Het verschil is dat het ditmaal niet om een wilde uitwas van een staking ging, maar om een gerichte actie van een beroepsgroep zonder feitelijk stakingsrecht. Voor de mensen in de blokkade maakt het weinig uit. Ook nu zat er een dokter vast in de file, ook nu lag een patiënt in nood te wachten op de operatietafel.

Het verschil zit 'm hoogstens in de maatschappelijke verontwaardiging. En ook wel in het ontbreken van een instantie die de eventuele overtreders kan verbaliseren.

Daar nijpt het schoentje. Het is goed mogelijk dat de mensen bij de politie voldoende reden hebben om te klagen. De eisen voor meer loon en betere arbeidsvoorwaarden verdienen wellicht sympathie. Maar dit lijkt geen uitzonderlijk sociaal conflict, dat syndicale actie *jusqu'au bout* rechtvaardigt. Het punt is gemaakt, het moment om weer plaats te nemen aan de onderhandelingstafel en een faire deal te sluiten komt naderbij.

Politiemensen mogen dan niet van het gewone recht op staking genieten, ze moeten wel beseffen dat er ook op het recht om dan maar zelf acties te verzinnen limieten staan. Zo niet kunnen de vertegenwoordigers van de democratische rechtsstaat maar beter een wettelijke begrenzing overwegen om de bevolking te beschermen tegen zulke willekeur.

Interview. Kinderdiëtist Rolinde Demeyer biedt eerste hulp bij moeilijke etertjes

'Staak de strijd om nog een hap groenten'

Het aantal jonge kinderen voor wie eten een gevecht is neemt toe, net als het aantal eetstoornissen. 'Er is niet per se een verband, maar ook wij zien meer kinderen die zijn verwikkeld in veldslagen aan tafel', zegt kinderdiëtist Rolinde Demeyer. 'Het helpt niet dat veel volwassenen zelf een gespannen relatie met eten hebben.'

BARBARA DEBUSSCHERE

Alleen nog pizza of worst. Oorverdovende tirades en spinazie tegen de muur kwakken als er niet snel een koek als dessert komt. Alleen al bij de aanblik van groente door het lint gaan of er uren over doen om een bordje van de evenwichtige maaltijd die je op tafel toverde leeg te eten. Niet weinig ouders geven aan dat ze met een 'moeilijke eter' zitten. Sommigen vrezen dat die niet aan alle voedingsstoffen komt. Anderen geven de strijd op en serveren enkel nog spaghetti of frieten.

"Ontspan en besef dat je echt niet alleen bent", is wat Rolinde Demeyer dan zegt. Zij helpt ouders via online cursussen, boeken, haar praktijk en haar populaire Instagram-account. De vraag neemt toe. "Of dat komt omdat er meer moeilijke eters zijn of omdat meer mensen de weg naar hier vinden, is moeilijk te zeggen", zegt Demeyer.

Hebben de mensen die uw hulp inroepen een specifiek profiel?

Rolinde Demeyer: "Het zijn vaak ouders die zelf erg bezig zijn met gezonde voeding. Ze willen zo graag dat hun kind heel gezond eet want ze lezen in de media hoe belangrijk dat is. Je kind moet zoveel gram groenten per dag eten, staat er dan bijvoorbeeld. Dat legt veel druk op die ouders. Ze krijgen er stress van en gaan veel te veel op in portiegrootites of voedingsrichtlijnen."

Zijn die dan niet belangrijk?

"Ze zijn interessant op bevolkingsniveau en als leidraad. Maar op individueel niveau hoef je dat niet dagelijks perfect te volgen, want je behoeften schommelen dag per dag. Zo eten kinderen tijdens een groeispurt vanzelf meer.

"Zeker niet alle eetproblemen bij jonge kinderen komen van de ouders, maar er is vandaag een tendens om voeding categoriek onder te verdelen in gezond of ongezond. Als hun papa of mama daar erg mee bezig is, nemen kinderen dat over. Ook op school zie ik dat. Het is goed om basiskennis mee te geven, maar ik schrok toch toen mijn dochter van vijf me vorig jaar vroeg of dat wel gezond was toen we eens wit brood aten."

Is dat een problematische vraag?

"Niets is gezond of ongezond. 'Als je elke dag wit brood eet, kun je op den duur niet naar de wc. Maar af en toe wit brood is niet ongezond', heb ik aan mijn dochter uitgelegd. Als je voeding indeelt in goed of slecht, denkt een kind al snel: 'Wit brood is slecht en ik eet wit brood, dus ik ben slecht'. Maar de kleuterjuffen die ik hierop aanspraak, zeiden me dat het zo in de eindtermen staat. Ze moeten kinderen meegeven wat gezond en wat niet gezond is."

Volgens sommige enquêtes geeft bijna de helft van de ouders aan dat hun kind een lastige eter is.

"Dat lijkt veel, maar er zijn nauwelijks solide data. Want wat is een 'lastige eter'? Sowieso hou ik niet van die term omdat het impliceert dat het een eigenschap is van een kind. Als het dat altijd hoort, zal het zichzelf ook gaan zien als 'de moeilijke eter'. Ik zeg altijd dat een kind het moeilijk heeft met eten.

"Bij de meeste kinderen is het bovendien slechts een typische moeilijke fase tussen twee en zes jaar. De meeste baby's kun je eender wat geven, ook witloof en rode biet. Maar rond anderhalf jaar ontstaat vaak een machtsstrijd. Op die leeftijd worden ze kieskeuriger en ontdekken ze hun eigen willetje. Wat dan nefast is, maar wat erg veel mensen doen, is er een gevecht van maken. Met de beste bedoelingen leggen ze druk op het kind. 'Geen dessert als je niet eerst je bord leegeet', hoor je dan."

Is die klassieker geen goed advies?

"Nee. Ik ben ook nog opgevoed met dat commando. Maar zo zeg je dat je niet vertrouwt dat iemand zelf kan aanvoelen wat hij of zij nodig heeft. We worden geboren met een zeer goed afgestemd honger- en verzadigingsgevoel. Soms al heel vroeg gaan volwassenen daarop ingrijpen, bijvoorbeeld door exact de hoeveelheid melk uit flesjes te geven als op de verpakking is aangeduid, ook al drinkt de baby het flesje spontaan niet leeg.

"Het is een begrijpelijke reflex, want je wil dat je kind niets tekortkomt. Maar daardoor verliezen baby's die natuurlijke afstemming. Net zoals Kind & Gezin raden wij bij baby's voeden op verzoek aan, wat wil zeggen dat je kind eet wanneer het aangeeft dat het honger heeft en stopt wanneer het dat zelf wil. Dat is wetenschappelijk gezien de beste aanpak."

Demeyer: 'Als een koek slecht is of een beloning, wordt het iets speciaals en emotioneels.' © ERIC DE MILDT

Waarom?

"Omdat je zo dat aangeboren honger- en verzadigingsgevoel intact houdt, en dat beschermt tegen een verwrongen relatie met eten. Veel volwassenen sukkelen met hun eetpatroon omdat ze zijn verleerd te luisteren naar hun lichaam. 'Als mijn bord leeg is, heb ik voldoende', is de redenering. Maar alleen je lichaam kan je dat vertellen. Wie dat niet meer registreert, kan sneller in de knoei raken met eten. Vergelijk het met voelen wanneer je naar het toilet moet. Honger en verzadiging voelen is eigenlijk even duidelijk. Als ik merk dat ouders dat kwijt zijn, raad ik aan dat opnieuw aan te leren."

Gaat iedereen zich niet te buiten aan suiker en vet als we naar ons lichaam luisteren?

"Er is een stuk natuurlijke voorkeur voor suiker en vet, maar we beseffen te weinig hoezeer dat versterkt wordt door opgelegde restricties. Baby's snakken niet naar koeken en chips. Maar als ze ouder zijn, komen die via school en vriendjes in hun leven. Sommige ouders gaan dan rigide restricties opleggen. Daardoor denkt een kind: 'Ik kan mezelf niet vertrouwen met alle soorten eten'. Die koeken en chips worden ook iets speciaals en verhevens als ze verboden zijn of als ze alleen mogen als troostprijs, bijvoorbeeld nadat je eerst je bord leeggegeten hebt of gevallen bent.

'Als je voeding indeelt in goed of slecht, denkt een kind al snel: 'Wit brood is slecht en ik eet wit brood, dus ik ben slecht''

ROLINDE DEMEYER
KINDERDIËTIST

"Ik vind zeker niet dat kinderen alleen maar koeken moeten eten. Maar voeding moet wel moreel neutraal zijn. Als een koek slecht is of een beloning, wordt het iets speciaals en emotioneels. Er stiekem of te veel van gaan eten, schaamte en een gecompliceerde verhouding met voeding loeren dan om de hoek. Dat plant zaadjes voor eetstoornissen."

Verklaart de gespannen houding tegenover voeding het stijgend aantal eetstoornissen bij kinderen?

"Het is geen een-op-eenverband en wij werken zelf niet met eetstoornispatiënten. Maar onderzoeken tonen dat nu ook jonge kinderen in de problemen komen. Sommigen zijn amper vijf. Morele oordelen over voeding kunnen daar zeker mee te maken hebben."

Willen ouders die 'geen suiker' zeggen niet vooral vermijden dat hun kind overgewicht ontwikkelt?

"Zeker. De intenties zijn goed, maar het is niet nodig zo strikt te zijn. En onderzoek toont dat er veel meer kans is dat een kind een eetstoornis ontwikkelt dan dat het diabetes type twee krijgt."

© ELISE VANDEPLANCKE

Hoe pakt u in uw praktijk overgewicht aan?

"Niet stigmatiserend. Een vijfjarige wil je niet aanpraten dat ze een bepaald gewicht moet hebben en gaan we niet standaard wegen. Wel sturen we het voedingspatroon een beetje bij. Als ze altijd frisdrank drinkt, zullen we dat geregeld, maar niet altijd, vervangen door water. Demoniseren is echt uit den boze."

Welke belangrijke adviezen hebt u nog voor ouders met moeilijke eters?

"Dat ze hun kind echt mogen vertrouwen en niet zo'n schrik moeten hebben voor tekorten aan voedingsstoffen. Er is maar zeer zelden een acuut voedingstekort omdat je kind wel aanvoelt wat het nodig heeft. En kinderen zijn best nieuwsgierig naar een wortel of broccoli proeven. Maar ga er niet bovenop zitten. Dat werkt averechts. Geef ze ruimte."

Dat klinkt contra-intuïtief. Waarop is het gebaseerd?

"Op het baanbrekende onderzoek van de Amerikaanse kinderdiëtist Ellyn Satter. Zij bepleit de verdeling van verantwoordelijkheid. Wanneer, waar en wat je eet kiezen de ouders. Maar zodra alles op tafel staat, kiest het kind wat het eet en hoeveel. Er zijn dus bepaalde grenzen maar ook een stuk vrijheid.

"Beide zijn essentieel. Want ik zie ook ouders die wat en wanneer hun kind eet volledig aan dat kind laten. Dat is eveneens nefast. Een kind heeft nood aan begrenzing, dat biedt veiligheid. Maar zeker op de leeftijd van anderhalf tot zes jaar is ook eigen autonomie belangrijk.

"Satters inzichten dateren van de jaren negentig, maar jammer genoeg hebben ze nog niet veel ingang gevonden bij de brede bevolking. Zeer vaak kunnen haar principes de spanningen aan tafel doen wegsmelten. Zelfs anno 2021 zijn er nog kinderen die uren aan tafel zitten tot de worteltjes op zijn. Onderzoek toont dat je daar echt niet graag wortels van gaat eten. Je wordt vooral creatief in ze te verstoppen."

Wat als je kind echt alleen maar frieten wil?

"Strijden is nooit een goed idee. Daar stop je het best mee. Maak af en toe eens frieten, zodat het kind weet dat het daarop kan rekenen. Wees standvastig en zeg dat die er vandaag niet zijn, maar volgende week weer wel. Zet ander eten op tafel dat je kind lust. Als je kind toch niets eet uit protest wegens geen frieten, is dat niet erg. Er zijn 35 eetmomenten in een week. Als er een paar abominabel zijn, maakt dat niet uit."

Wanneer moet je je toch zorgen maken over voedingstekorten?

"Als het kind zijn groeicurve niet volgt. Dat is wel individueel. Sommigen denken dat elk kind gemiddeld moet zijn. Dan panikeren ze omdat een kind een stuk groter maar ook een pak lichter is dan gemiddeld. Maar als dat altijd zo was, is dat de aanleg van dat kind. Ook als een kind kokhalst wanneer het eten ziet, in paniek schiet als het aan tafel moet of minder dan twintig voedingsmiddelen eet, zoek je best professionele hulp."

Gaat u mee aan tafel zitten bij de gezinnen?

"Nee. De eerste consultatie is vaak luisteren naar die ouders. Die zijn murw. Dat ze op verhaal kunnen komen, is al heel wat. Doorgaans doe ik dan voorstellen om eens iets te proberen. Een nee-dank-u-kommetje bijvoorbeeld, waarin een kind kan leggen wat het niet lekker vindt. Voor sommige kinderen is een bord broccoli als een bord wormen. Het stresseert, maakt hen bang. Door die spanning weg te nemen via dat kommetje, ontspant het kind. Pas dan kan het openstaan voor eten en eens iets nieuws proeven.

"Ook een idee is de hoofdmaaltijd en het dessert tegelijk aanbieden. Het kind kiest dan zelf wat het eerst eet. Zo doorbreek je dat eeuwige 'eerst de groentjes en dan het dessert'. Want zo krijgt dat dessert mythische properties en zeg je impliciet dat wat ervoor komt vies is."

Wat met de eenzijdige kinderschotels op restaurant of met opa's en oma's die wel van het 'eet je bord leeg'-principe zijn?

"Kinderschotels zijn inderdaad bedroevend. Bijna nooit zitten er groenten bij. Restaurants zouden beter kleinere porties van de gewone schotels aanbieden. Maar het is geen ramp als ze die kinderschotels soms eens eten. Er zijn 150 maaltijden in de maand, die hoeven niet allemaal perfect te zijn. Af en toe bij grootouders of vriendjes andere eetregels tegenkomen is ook niet problematisch. Kinderen kunnen leren dat anderen anders met eten omgaan. Spreek erover."

We hadden het al over allerlei voedingsrichtlijnen. Trekken die mensen niet aan omdat ze zo overzichtelijk zijn?

"Zeker. Die richtlijnen zijn heel waardevol. Maar als ze enkel focussen op het eten zelf en er geen aandacht is voor de eetcontext, kan dat heel beklemmend voelen voor ouders.

"Die eetcontext kun je ook als een driehoek bekijken. Een kind moet eerst en vooral weten dat er voldoende eten is. Daarna is het belangrijkste dat er aanvaardbaar eten is. Elke dag eten serveren dat je kind echt niet lust, is onaanvaardbaar. Vervolgens komt nieuw eten proeven, en pas dan volgt een evenwichtig voedingspatroon. Natuurlijk is dat van belang, maar er ligt te veel de nadruk op. En het zal niet lukken als de basis niet goed zit. Dan wordt eten een strijd."

Logo Brussels Airlines: Pools déjà vu

Bij het Poolse nieuwsmedium Gazeta.pl keken ze vreemd op toen ze het nieuwe logo van luchtvaartmaatschappij Brussels Airlines onder ogen kregen. Want dat lijkt wel heel sterk op dat van hen. Er is contact opgenomen met Brussels Airlines, zo liet Gazeta.pl weten.

Luchtvaartmaatschappij Brussels Airlines kondigde aan na vijftien jaar afscheid te nemen van haar bekende logo met veertien rode bollen in een b-vorm. Gisteren presenteerde ze haar nieuwe logo. De bollen blijven daarin aanwezig, maar het zijn er nu negen. Die hebben verschillende grootites en zijn in de vorm van een vierkant gezet.

Dat deed bij het Poolse nieuwsmedium Gazeta.pl een belletje rinkelen. Hun eigen logo bestaat namelijk uit negen rode bollen van verschillende grootites die samen een vierkant vormen.

"Een vergelijking van het handelsmerk van Gazeta.pl en het nieuwe handelsmerk van Brussels Airlines laat er geen twijfel over bestaan dat de grafische elementen nagenoeg identiek zijn", zo zegt een woordvoerster van Agora, de mediagroep waartoe Gazeta.pl behoort, na een vraag van persagentschap Belga.

De logo's van Brussels Airlines en Gazeta.pl bestaan allebei uit negen rode bollen die een vierkant vormen. © RV

De groep zegt de situatie te analyseren. Ze heeft Brussels Airlines alvast gecontacteerd. "We hopen deze kwestie snel en vriendschappelijk te kunnen oplossen", klinkt het.

Bij Brussels Airlines kent men het logo van Gazeta.pl. "We hebben dat logo gezien vooraleer we ons logo als handelsmerk registreerden", zegt woordvoerster Kim Daenen. Maar de luchtvaartmaatschappij zag geen redenen om het geplande logo nog aan te passen. "De twee logo's zijn niet volledig identiek, en bovendien werken de twee bedrijven in volledig andere sectoren", aldus Daenen. "Er is dus geen verwarring mogelijk." (BELGA)

Auto met twee lichamen uit Antwerps dok gehaald

De wagen van het koppel uit Deurne dat sinds maandag was vermist, is uit het Lobroekdok gehaald. In de auto zijn twee lichamen gevonden, vermoedelijk van de verdwenen Cleefio Ignacio (55) en Eldrid Poulina (62).

"Er start nu een gerechtelijk onderzoek om de twee stoffelijke overschotten te identificeren en de doodsoorzaak vast te stellen", zegt Wouter Bruyns van de Antwerpse politie. "Het gebeuren heeft zich vermoedelijk afgespeeld in de familiale sfeer, maar het is wachten op het verslag van het gerechtelijk laboratorium en de wetsdokter", klinkt het bij het parket.

Ignacio en Poulina zijn sinds het begin van deze week vermist. Ze werden maandag voor het laatst gezien door hun kinderen en lieten sindsdien niets van zich horen. Het gaat om een Nederlands koppel, oorspronkelijk afkomstig uit Curaçao. Sinds tien jaar wonen ze in Deurne. Hun kinderen sloegen dinsdag alarm nadat hun ouders niet waren thuisgekomen. "Ze houden ons altijd op de hoogte van wat ze doen, dit is niet normaal", lieten ze weten.

De kinderen hebben geen idee wat er gebeurd kan zijn. "We zitten vol met vragen." Het parket zegt dat het koppel onbekend was bij justitie. (HLN)

26 verdachten grote drugsactie blijven in de cel

De 26 personen die aangehouden waren na de **grootscheepse politieactie tegen cocaïnesmokkel eind oktober** blijven nog zeker een maand in voorlopige hechtenis. Dat besliste de Brusselse raadkamer. De actie was gericht tegen een criminele organisatie die op grote schaal cocaïne invoerde vanuit Zuid-Amerika. Tijdens 114 huiszoekingen, voornamelijk in Brussel, werden 64 verdachten opgepakt. De politie legde ook zes labo's bloot waar cocaïne werd herverpakt voor verspreiding in Europa. Het onderzoek begon nadat de versleutelde communicatienetten Encrochat en Sky ECC gekraakt waren. (BELGA)

ons kent ons