



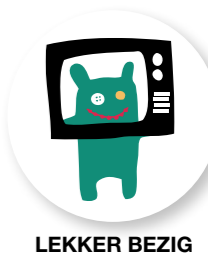
Bram is snel  
zwaarder  
GEWORDEN.  
Hij is een beetje  
lui en beweegt  
WEINIG'



Ouders eerlijk over eten & bewegen

## Door zijn spierziekte beweegt Bram (9) steeds minder makkelijk. Best lastig omdat hij steeds iets zwaarder wordt. Zijn ouders Margot van Beeck (49) en Dree (62) zijn zelf ook lekkerbekken.

Tekst: Sanne van Neerven Fotografie: Annelore van Herwijnen



### VOORUIT MET DIE ROLSTOEL

Bram leerde laat lopen en is altijd langzamer geweest dan andere kinderen van zijn leeftijd. Toen hij 2 was, lieten Margot en Dree hem op aanraden van een fysiotherapeut testen op spierziekten. Een DNA-test bevestigde hun angstige vermoeden: Bram bleek Duchenne (een ongeneeslijke ziekte die je spieren langzaam afbreekt, red.) te hebben. Margot: "Dat was verschrikkelijk om te horen. Tot zijn 7e was hij stabiel, maar twee jaar geleden zag ik hem ineens achteruitgaan. Hij moest in een rolstoel. Zo pijnlijk om te zien. Nu kan Bram thuis nog lopen, maar rond zijn 12e zal hij zijn rolstoel altijd nodig hebben. Bram was verdrietig en boos toen hij dat beseftte, maar nu ziet hij de rolstoel als een hulpmiddel om vooruit te komen."

### SSST, LEKKERE TREK

De laatste tijd is Bram snel zwaarder geworden. En dat wil Margot in de gaten houden, want volgens haar is hij een beetje lui en beweegt hij niet zo veel. "Dree en ik kunnen ook wel wat pondjes missen. We worden elk jaar iets zwaarder," bekent ze. "Bram probeer ik vooral minder te laten snoepen. Uit school mag hij iets lekkers, en in het weekend één ijsje en een beetje chips voor de tv. Als hij om vijf uur honger heeft, krijgt hij fruit of komkommer in plaats van een stroopwafel." Zelf heeft Margot tussen twee en vier een 'zwak moment'. "Dan heb ik zin in koek en chocola. Dat herhaalt zich om acht uur 's avonds. Ik probeer niet meer naar die lekkere trek te luisteren." Dree is van de hartige en vette snacks. "Als we in de stad lopen, kan hij hunkeren naar een snack uit de muur. Daar probeert hij wel op te letten. Met alcohol doen we het ook rustiger aan. Eerst dronken we bijna elke avond twee wijntjes bij het eten en dan 's avonds nog eentje. Nu alleen nog in het weekend."

### VRIJDAG FRIETDAG

Bram is een makkelijke eter. "Dat heeft hij met de paplepel ingegoten gekregen, want wij houden allebei van koken en lekker eten. Olijven vond hij al lekker toen hij 3 was." Margot probeert meestal iets creatievers te maken dan het standaard aardappelen, vlees en groenten. "Een ovenschotel, roerbakgerecht of iets met pasta." Maar ook Margot heeft weleens geen zin om te koken. "Voor die momenten heb ik een voorraadje pizza's in de vriezer, of we halen Chinees. En op vrijdag is het

altijd feest: dat is onze frietdag. Dree frituurt dan altijd zelf, en maakt er sla, doperwtjes en kip of vis bij. Vindt Bram heerlijk."

### ROLHOCKEY MET EEN STOKKIE

Muziek speelt een grote rol in huize Van Beeck. Margot: "Dree en Bram zijn enorm muzikaal. Ze horen een liedje en spelen het na. Dree op de gitaar en Bram op het drumstel. Drummen kan Bram nu nog goed, alleen het voetenwerk wordt al wat lastiger." Ook sporten gaat niet meer zo makkelijk. Het wordt tijd om een gehandicaptensport voor Bram te zoeken. "We hebben daar lang mee gewacht omdat we hem een zo normaal mogelijk leven willen geven. Zelf wilde hij het ook niet. 'Ik ga echt niet op rolstoelhockey,' zei hij dan. Hij wilde liever alles laten zoals het was. Nu hij het een paar keer heeft gedaan, ziet hij dat hij écht mee kan doen en niet voor spek en bonen zoals bij 'normaal' hockey." Ook Margot houdt van actief bezig zijn. Vooral in de natuur. "Eén keer in de maand maak ik een wandeling van een uur of zes met mijn zus of vriendinnen." Dree krijgt ze alleen niet mee. "Hij is niet zo'n actieveling. Zijn hobby is muziek. Hij is een echte huismus en een Bourgondiër."

### SPRINGEN VOOR DE TV

"Brams vriendjes en vriendinnetjes weten: bij Bram kun je altijd muziek maken. Hij heeft een elektrisch drumstel, een keyboard en een microfoon. Vaak zijn ze uren bezig. Dan maakt hij de muziek en zingt een vriendinnetje erbij." Nog een hobby van Bram: televisie kijken. Dree en Margot hebben Bram laten kiezen welke drie programma's hij het leukst vindt. Die mag hij elke avond kijken. Margot: "Voor hem is de televisie makkelijk vermaak, omdat hij niet zoveel zelfstandig kan. Wat hij ook leuk vindt, is gamen op de Wii. Ik moedig dat aan, want tijdens het gamen zit hij tenminste niet steeds stil."

### NORMAAL GEDOE

"We proberen Bram zoveel mogelijk dingen te laten doen die andere kinderen ook doen." Margot vertelt eerlijk dat dat soms veel gedoe is. "Ik moet er veel tijd voor uittrekken. Af en toe denk ik: kon hij maar zelf ergens naartoe fietsen. Ik maak me soms veel zorgen om Bram. Ik weet dat hij alleen maar achteruit zal gaan, en dat doet pijn. Maar we proberen hem een zo leuk mogelijk leven te geven door hem in alles te stimuleren."