

De Meerlingen telefoon

Voor wie?

(Aanstaande) ouders van meerlingkinderen, meerlingen zelf en iedereen die al of niet beroepsmatig met meerlingen te maken heeft.

Wie zitten er aan de Meerlingentelefoon?

Deskundigen op meerlinggebied, die allemaal beroepsmatig met meerlingkinderen te maken hebben en meestal zelf een twee- of drieling hebben. Daardoor zullen zij een probleem snel herkennen.

Hoe en wanneer te bereiken?

Elke maandagmorgen tussen 9.00 en 11.15 uur en elke eerste maandagavond van de maand van 20.30 - 21.30 u. (als er noodgedwongen een maandag uitvalt, hoort u dat via het antwoordapparaat).

Telefoonnummer: 0900 - MEERLING, ofwel 0900 - 63 37 546

En hoe gaat het met u?

We hebben ze allemaal: dagen dat je je kinderen wel achter het behang kunt plakken. Maar, dat kan niet en natuurlijk wil je dat eigenlijk ook niet. Toch zou het fijn zijn als opvoeden wat eenvoudiger was, als je kinderen gewoon zouden luisteren, niet zouden vechten, bijten en slaan, nooit zouden treuzelen als je zelf haast hebt, gewoon spruitjes en andijvie zouden lusten en om zeven uur 'welterusten mama en papa' zouden zeggen om lekker het klokje rond te slapen...

Zo gaat het bijna nooit en dat weten alle ouders natuurlijk best. Na een pech- of mopperdag is het heerlijk als je eens lekker stoom kunt afblazen bij je partner, vriendin of collega. Je begint vol goede moed aan een nieuwe dag met nieuwe kansen. Soms blijft het niet bij pechdagen alleen, maar maak je je zorgen om je kind, lukt het niet om echt plezier met hem of haar te hebben, voel je je afgewezen door je tweelingkinderen, die wel erg aan blokvorming doen, lijkt je wel een politieagent en zie je als een berg op tegen elke dag. Voordat je 't weet, zit je in een vicieuze cirkel: huilende, dwarse kinderen en een ouder die op haar (of zijn) tandvlees loopt. En dan is een meerling wel heel veel kind...

Zo rond de eerste verjaardag begint het opvoeden van kinderen pas echt. En bij opvoeden hoort het aangeven van grenzen. Je gaat je kinderen leren wat wel en niet mag en juist bij meerlingkinderen is het belangrijk om dat consequent te doen. Zo consequent mogelijk, want een keertje afwijken moet ook kunnen. Veel kun je er in het begin nog niet aan uitleggen, het komt er neer op dat je de kinderen prijst als ze positief, gewenst gedrag vertonen en 'nee' zegt of ze afleidt en op een andere plek neerzet als

ze ongewenst gedrag vertonen. Alle kinderen - en ook volwassenen - zijn uit op aandacht en complimentjes doen natuurlijk wonderen. Als aandacht niet positief kan zijn, dan maar negatief. Aandacht is tenslotte aandacht.

Bij opvoeden is het de kunst om de negatieve aandacht te beperken. Zeker bij jonge kinderen: geen ellenlang gemopper, niet dreigen en direct straffen als dat nodig is. Dus kordaat optreden op het moment zelf. Nú zeggen dat het kind vanavond vroeg naar bed moet, geen toetje krijgt of morgen niet met papa naar de kinderboerderij gaat, is dus niet effectief. Oorzaak en gevolg liggen voor het kind veel te ver uit elkaar. Zelf het goede voorbeeld geven helpt altijd, zeker op termijn. Dus niet schreeuwen en slaan, de kinderen mogen het immers ook niet.

Dat lijkt gemakkelijk gezegd, de werkelijkheid is niet altijd zo overzichtelijk. Want wat doe je als het gedrag van je meerlingkinderen je boven het hoofd groeit? Als er slaapproblemen zijn en je zelf 's morgens het liefst weer het bed in zou willen duiken? Als er wel een heel groot verschil is ontstaan tussen

hoe je je het leven met je meerling had voorgesteld en de werkelijkheid van nu? 'Nooit gedacht dat ze nog eens bij ons in bed zouden slapen' of 'na een dag van ruzie, bijten en krabben kan ik ze wel wat doen...' verzuchten ouders dan aan de Meerlingentelefoon. Ze zijn zo ontzettend lief, maar soms...

De Meerlingentelefoon is er voor advies-op-maat bij deze en alle andere meerlingvragen. Een vraag van onze kant aan ouders is vaak: "Hoe gaat het nu met ú?" Als het wat minder goed gaat met de kinderen voel je je als ouder meestal ook niet optimaal. Maar: als je als ouder goed voor jezelf zorgt, af en toe even afstand kunt nemen van 'thuis', voor ontspanning zorgt, er even uitgaat met je partner of vriend(in), kun je er thuis beter tegen, omdat je 'andere' energie opdoet. Via een omweg profiteren je kinderen daar dus van mee. Het is soms puzzelen om daarvoor oplossingen te vinden. Daarvoor moet je inventief zijn en voor jezelf opkomen. Dan zijn er vast hulptroepen te vinden: een oma, de burens, een ander gezin, waarmee je kinderen 'ruilt'. Of zoek betaalde oppas: een scholier of student is altijd wel te vinden. Misschien kun je met je partner een uitslaapregeling treffen voor het weekend of allebei een avond in de week gaan sporten. Misschien kunnen je kinderen een paar maanden naar de peuterspeelzaal of - ook als je niet buitenshuis werkt - naar de kinderopvang. Het helpt ook om de dagelijkse routine te doorbreken. Eventueel ga je met je kinderen iets heel onverwachts doen: poffertjes bakken, de eendjes voeren, of ...

Dat weet u zelf veel beter.

Anjo Geluk-Bleumink

