

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 uur (als er noodgedwongen een maandag uitvalt, hoort u dat via het antwoordapparaat).

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

Hoe blijf ik een gezellige moeder?

'Tringgg!'

"Goedemorgen, de Meerlingentelefoon met Lenny Duijvelaar."

"U spreekt met Rita Janson. Ik heb een tweeling van 18 maanden, geweldige meiden die het op alle fronten goed doen. Ze eten goed, ze slapen door, behalve soms als ze ziek zijn. Dan heb ik een zoon van 14 en een dochter van 11 jaar. Mijn probleem is dat ik het niet meer trek!"

"U kunt het huishouden en de kinderen en alles wat erbij komt kijken niet meer aan. Wordt het u allemaal teveel?"

"Precies! En ik vraag me af hoe anderen het doen. Ik werk drie dagen in de week. Dat heb ik echt nodig want anders heb ik helemaal geen sociale contacten en kom ik nooit buiten de deur. De meisjes gaan dan twee dagen naar de crèche en een dag naar oma. Dat gaat prima. Maar de dagen erna dat ze thuis zijn, zijn ze niet te genieten. Dwars, niet willen luisteren en zo en dat is best moeilijk. Ik probeer dan zoveel mogelijk met ze te doen: naar buiten, veel spelen, gezellige dingen, maar nu komt mijn probleem: ik ben helemaal niet gezellig! Want in huis is er zoveel blijven liggen aan 'huishouden' dat ik gewoon niet gezellig kan zijn met de kids. Alles spookt door mijn hoofd: de was, het strijkgoed, een lege en vuile ijskast, stof dat door het huis dwarrelt, kortom ik erger me groen en geel omdat ik tijd tekort kom voor mijn huis. Bovendien voel ik me vreselijk schuldig ten opzichte van de andere kinderen want ik wil ook mijn dochter helpen met haar CITO-toetsvoorbereiding en mijn zoon zit ook af en toe behoorlijk in de knoop met zichzelf."

"Ik begrijp uw probleem en ik weet zeker dat u niet de enige bent die hiermee zit. Is er ook een vader,

een partner?"

"Gelukkig wel! En als hij thuis is, doet hij al zoveel mogelijk, maar hij heeft net een nieuwe baan waarvoor hij 's ochtends om half acht weg moet en pas 's avonds na zevenen weer thuis is. In het weekend is hij vaak te moe en dan laat ik hem maar."

Een herkenbaar probleem in veel meerlinggezinnen. Hoe run je op een goede manier je huishouden, hoe blijf je een gezellige moeder voor de kinderen, hoe ga je de gezinsstress te lijf en wat doe je met je schuldgevoelens als je na een prettige werkdag buitenshuis verzucht dat je op je werk tenminste kunt uitrusten en bijkomen?

Maar, hoe organiseer je je thuisdagen, want voor veel Rita's is stoppen met werken geen optie, alleen al om financiële redenen is dat niet haalbaar. Er zit dus niets anders op dan de taakverdeling binnenshuis en de organisatie rond het huishouden en de kinderen eens grondig te bekijken. Immers, moeders zijn al gauw geneigd om zichzelf weg te cijferen en om zich op te offeren voor de kinderen. Dan maar zelf wassen, stoffen en zuigen: het hoort er nu eenmaal bij en ook zo'n doodoener: dan had je geen kinderen moeten nemen of: kinderen maken nu eenmaal rommel. Maar, je hebt geweldige kinderen die je voor geen goud zou willen missen!

Het probleem is dat de Rita's onder ons tijd te kort komen omdat ze vaak te veel willen; niet alleen goed presteren op het werk, maar vooral een uitmuntende moeder zijn, goed willen zijn in sport, een druk sociaal leven willen en ook cultureel gezien niet achter kunnen blijven. Dan zijn er ook de partners nog en misschien een vader of moeder die zorg behoeft. Kortom, waar blijf je zelf als (meerling)moeder? Bent u ook zo'n Rita, die gefrustreerd 's avonds na een dag met de kinderen ►

thuis, moe maar niet voldaan op de bank ploft, dan wordt het tijd om samen met uw man of partner de balans op te maken.

Je zou eens een lijst kunnen maken van alle irritante huishoudelijke taken die je die dag bent tegengekomen. Noteer ook eens de taken die zijn blijven liggen. Bespreek dan eens of het echt nodig is dat de dingen die je gedaan wilt hebben ook op die manier en in die tijd gedaan moeten worden. Bijvoorbeeld binnen ramen zemen heeft geen zin als het er aan de buitenkant niet uitziet. De meeste dingen hoeven echt niet gestreken te worden en 1x per week boodschappen doen of ze thuis laten bezorgen scheelt ook veel tijd.

Het delegeren van taken kan helemaal geen kwaad. Waarom zou je als Assepoester de hele dag sloven, terwijl de kinderen doelloos voor de buis hangen? Als je blijft denken dat ze het zo zwaar hebben op school, dan gaan ze er zelf nog in geloven. Waarom zouden ze ook niet eerst iets in huis -en dus voor jou- kunnen doen en daarna met zichzelf bezig zijn? Dat geldt ook voor hun vader. Het is niet zo gek om in overleg met elkaar af te spreken wie welke taken in het huishouden op zich gaat nemen en wanneer. Het is toch ook in hun belang dat jij buitenshuis werkt? Je zou zo'n ingevulde takenlijst op een zichtbare plek in de keuken kunnen ophangen, zodat je kunt afvinken als iets is gedaan. Door op die manier het huishouden voor jou te verlichten, krijgen de kinderen er een opgewekte moeder voor terug die op een gezellige manier met haar jongste spruit de was uit de droger haalt terwijl de oudsten hun kamer opruimen om daarna met elkaar een spelletje 'Mens erger je niet' te doen.

Als iedereen in het gezin op die taken intekent die hij of zij leuk vindt en daarnaast nog op een taak per week intekent die hij of zij minder leuk vindt om te doen, dan scheelt dat de Rita's onder ons veel onnodig gemopper. Vereiste is wel dat je een gezonde dosis geduld, humor en creativiteit hebt want verwacht niet dat iedereen de taken zo uitvoert als je zelf gedaan zou hebben. Maar dat hoeft ook niet; het gaat erom dat de kinderen leren om voor anderen klaar te staan, dat ze verantwoordelijkheid wordt bijgebracht, dat vele handen licht werk maken en dat het volbrengen geeft als je een taak hebt volbracht. Het ouderschap kun je niet uitbesteden, huishoudelijk werk wel. Bovendien hoeveel leuker en gezelliger wordt het niet in huis als mama niet meer hoeft te mopperen...

Een paar tips:

- ★ Beloon de kinderen met een dagje uit -of een andere door henzelf gekozen beloning- als na bijvoorbeeld een maand alle taken op een goede manier zijn vervuld.
- ★ Zoek een betaalde hulp, als dat financieel haalbaar is, als blijkt dat na bijvoorbeeld drie maanden het 'takenbeleid' en de verdeling niet werken.
- ★ Je kunt ook Home-Start vragen. Ervaren vrijwilli-

gers van Home-Start bieden ondersteuning en praktische hulp aan ouders met jonge kinderen. Home-Start is een programma in de opvoedingsondersteuning en wordt op dit moment in 50 gemeenten in Nederland aangeboden. Wat en waar Home-Start is kun je vragen via het landelijk steunpunt is: telefoonnummer: 020-53231100 of vraag dit via het emailadres:

m.galama@lb.humanitas.nl.

- ★ Praat regelmatig met de kinderen en je man of partner over de taakvervullingen en wees duidelijk over wat er van hen wordt verwacht. Bijvoorbeeld op de thuisblijfdag van je man of partner is het niet de bedoeling dat hij zijn eigen werk doet, maar dat hij zich inzet voor de kinderen en het huishouden (zijn taken).
- ★ Een opgeruimd huis zorgt voor een opgeruimd hoofd. Creëer opbergruimte, dozen voor speelgoed, ruime kasten en geef voorwerpen die je dagelijks gebruikt, een eigen plek.
- ★ Bewaar dingen op de plek waar ze gebruikt worden. Theedoeken in de keuken en niet boven in de linnenkast. Een luierverschoonplek: boven en beneden, dat scheelt traplopen.
- ★ Geef elke kast zijn eigen bestemming en wat je zelden of nooit gebruikt: weggeven, wegdoen of verkopen.
- ★ Wees egoïstisch op zijn tijd, stel prioriteiten en doe minder belangrijke dingen niet. Maak een lijstje van de dingen die je die dag per se wilt doen en streep af wat je hebt gedaan, dat geeft een goed gevoel.
- ★ Laat zien dat je plezier hebt in het huishouden, dat werkt aanstekelijk om mee te helpen.
- ★ Beloon jezelf op iets gezelligs als je een vervelende klus hebt gedaan.
- ★ Probeer rustig en nuchter te blijven als je je weer eens schuldig voelt ten opzichte van de kinderen; het gaat niet alleen om de hoeveelheid tijd die je aan de kinderen geeft, het gaat meer om de kwaliteit van de tijd die je voor hen hebt.
- ★ Kijk en luister goed naar de kinderen, van hen kun je als ouder veel van leren als het om taken en regels in het huishouden gaat.
- ★ Ga op je gevoel af en doe niet wat iedereen doet omdat iedereen het doet. Blijf bij jezelf.
- ★ De aanwezigheid van de vader als voorbeeld is belangrijk voor de ontwikkeling van de kinderen. In meerlinggezinnen is de vader helemaal een onmisbare schakel in alles wat er in huis gebeurt. Wacht niet op later om met je kleinkinderen te kunnen goedmaken wat je met je eigen kinderen hebt gemist.
- ★ Wie nog meer tips heeft om ons in ons stressvolle bestaan te helpen, mag ze mailen naar: redactie@nvom.net

Lenny Duijvelaar, panellid en mede-auteur van Het Tweelingenboek en de Tweelingdagboeken.