tweeling mama MAGAZINE

MEI 2021

SPRING EDITION

WWW.TWEELINGMAMA.COM BESTAAT 6 JAAR!

NIEUWE RUBRIEK: SLAAP & ANTWOORD

PERSOONLIJK VERHAAL: VIER KINDEREN IN 2,5 JAAR TIJD

TWEELINGOUDERS, DURF ONEERLIJK TE ZIJN

TWEELINGOPA'S IN HET ZONNETJE

MOOIE PRIJZEN & KORTINGEN

"Corona ging onze deur niet meer voorbij, dagen vol onzekerheid en angst volgden'

Lieve lezer,

Nu de lente maar niet lijkt te komen, droom ik alweer over de zomer. Het seizoen waar ik erg blij van word. Zo ook van deze coverfoto die we een aantal jaren geleden in Italië maakten (en die later als één van de winnende foto's in de lokale krant stond ;).

Italië... afgelopen jaar zouden we daar vakantie gaan vieren, in de regio Le Marche maar dat liep anders. Voor deze zomer is het nog onzeker of we die kant op kunnen reizen. Had je mij ruim een maand geleden gevraagd of we nog zouden gaan, dan had ik zoiets gezegd: 'Ik hoop het zo, we kijken er erg naar uit en zijn er zo aan toe...' Maar ineens werden vakanties totaal onbelangrijk toen een aantal weken geleden corona ineens heel dichtbij kwam. Niet een verkoudheidje of een griep, maar ziekenhuis- en IC-opname. Corona ging onze deur niet meer voorbij en we zaten er middenin. Dagen vol onzekerheid, angst en verdriet volgden.

De minimale bezoekmomenten en afstand van familie en vrienden maakten het nog schrijnender. Videobellen werd goud waard (was het natuurlijk al, maar nu nog een beetje meer) en alle liefde en steun die we ontvingen zijn zo waardevol.

Deze tekst uit het boek van Charly Macesy raakte mij dan ook enorm: 'What do we do when our hearts hurt?', asked the boy. 'We wrap them with friendship, shared tears and time, till they make hopeful and happy again.' Rake woorden, die je kunt vinden in het geweldig mooie troostende boek die we mogen weggeven (exclusief voor abonnees) op pagina 20.

Vriendschap, familie en liefde; je leest en ziet het ook allemaal in dit magazine. Maar ik hoop vooral dat je het voelt want iedere keer maken we dit blad weer met passie en enthousiasme, voor jou. Dus pak even dat momentje voor jezelf. En of dat nu in je eigen tuin is, aan de Nederlandse kust of in Le Marche... maak er hoe dan ook een geluksmoment van! Ik wens je een fijne zomer.

LIEFS, WENDY

P.S. Op pagina 9 kan je meedoen aan een toffe winactie i.s.m. Your little family. Ik ben fan, dus kijk snel verder!

Inhoud

05 Korting op Gupje geboortekaarten

07 Persoonlijk verhaal: 4 kinderen in 2,5 jaar

13 Fotoreportage 'Onze tweelingen'

15 Bewegen doe je zo! Dit keer: de dansles

18 Slaap & Antwoord door slaapcoach Fenna

23 Win! Het boek 'De jongen, de mol, de vos en het paard'

24 Ja of nee? Dit zeggen jullie op Instagram

25 Tweelingopa's in het zonnetje

Wake up call:
Durf oneerlijk te zijn

Tweelingmama ansichtkaarten
Omdat een echt kaartje zoveel leuker is

WIN!
Jouw familie in hout

Zwanger van tweeling
Zo reageerde de omgeving

WAKE UP CALL: DURF ONEERLIJK TE ZIJN

VOOR ALLE TWEELINGOUDERS DOOR DE TWEELINGCOACH

Ja, je leest het goed! Wij tweelingmoeders zijn ontzettend goed in alles zo eerlijk mogelijk verdelen tussen onder kinderen. Onze aandacht, de rozijntjes, snoep, speelgoed, noem het maar op. En lukt dat een keertje niet? Wat voelen we ons dan schuldig! Maar lieve tweelingmama's, alles eerlijk verdelen, kan dat wel?

Stel je voor dat er ruzie komt doordat ze niet hetzelfde krijgen. Of dat één van de twee zich achtergesteld voelt. Dat ze jaloers worden op elkaar. Of dat ze zich minderwaardig voelen ten opzichte van tweelingbroer of –zus... Nee, dat moeten we niet hebben dus proberen we alles maar zo goed en eerlijk mogelijk te verdelen. We tellen nog net niet de druiven die we aan hen geven, zodat ze er evenveel hebben (maar misschien doen we dit stiekem wel). We doen er alles aan om ervoor te zorgen dat ze ervaren dat ze er allebei evenveel mogen zijn en dat ze allebei even belangrijk voor jullie zijn.

This is your wake-up call!
Je mag af en toe best een beetje oneerlijk zijn. Meen ik dat echt? Jazeker! Lees onderstaande zin maar eens twee keer: '*Door de kinderen constant hetzelfde te geven, benadruk je onbewust dat de kinderen hetzelfde zijn.*'

En dat is nou net niet wat we willen. We willen juist dat de tweelingkinderen zich uniek voelen. Dat zij voelen dat ze ieder op hun eigen manier gezien worden. Dat zij zien dat papa en mama hun eigen behoeftes aanvoelen en daarop reageren. Niet dat ze iets krijgen puur omdat tweelingbroer of tweelingzus dat krijgt. In de "grote boze wereld" kunnen ze ook niet altijd hetzelfde krijgen of ervaren. Leer hen daar op jonge leeftijd al aan wennen. Een paar zinnen die je hierbij kan gebruiken:

"Jij bent {naam} en je broer/zus is {naam} en jullie zijn eigen kindjes. Jullie hoeven en kunnen niet altijd alles hetzelfde krijgen."

"Nu heeft je broer misschien meer rozijntjes, de volgende keer heb jij misschien geluk."

En maak er af en toe een grapje over: "Jij wilt altijd hetzelfde doen als je zus? En wat als je zus in de poep stapt, stap jij er dan ook in?"

'DOOR DE KINDEREN CONSTANT HETZELFDE TE GEVEN, BENADRUK JE ONBEWUST DAT DE KINDEREN HETZELFDE ZIJN.'

Dit werkt niet alleen zo met speelgoed, snoep of eten, maar ook met jullie aandacht. Natuurlijk vinden de kinderen het super fijn om even 1 op 1 aandacht te krijgen. Dit is ook heel belangrijk om te doen. Maar dat betekent niet dat wanneer de een bij een vriendje is spelen en de ander tijd met jou heeft, dat je dat evenredig moet terugdoen. Kijk gewoon hoe de dagen lopen, hoe de weekenden verlopen en speel daarop in. Kijk bewust naar jullie kinderen – los van elkaar – en geef hen waar ze behoefte aan hebben. Hoe natuurlijker jullie mee gaan in de flow van jullie kinderen, hoe minder zij de behoefte hebben om altijd hetzelfde te krijgen. Ze weten dat ze van papa en mama krijgen wat ze nodig hebben.

Bijvoorbeeld: jullie merken dat één van jullie kinderen behoefte heeft aan wat 1 op 1 tijd met mama. Dan zorg je ervoor dat dat op korte termijn wordt gerealiseerd. Dat kan ook spontaan door even met die ene alleen naar de speeltuin, supermarkt of kinderboerderij te gaan. Of ga eens met zijn tweetjes op zijn/haar slaapkamer spelen. Super leuk om te doen en het vraagt weinig extra inspanning.

Tip: Sta gedurende de dag eens even stil en probeer te voelen wat jullie kinderen los van elkaar nodig hebben. Kan je daar nu op inspelen? Moeten we daar iets voor regelen?

Tip: Is jullie tweeling al wat ouder en zijn ze gewend aan het altijd alles eerlijk verdeeld krijgen? Bespreek dan met hen dat er wat dingetjes gaan veranderen, omdat papa en mama meer naar de kinderen willen kijken als eigen personen.

Tip: Bespreek gevoelens van jaloezie en minderwaardigheid open met jullie tweeling. Voelt één van de twee zich rot, omdat hij of zij even niet krijgt wat de ander wel krijgt, toon begrip voor dat gevoel. Benoem het, accepteer het en bedenk samen een eventuele oplossing.

Heel veel succes! En heb je hier nog vragen over, dan mag je me altijd een berichtje sturen (paulien@detweelingcoach.nl)

DE TWEELINGMAMA ANSICHTKAARTEN

Een set van 10 unieke kerstkaarten voor slechts € 12,50

Ken je de Tweelingmama Ansichtkaarten al? Met veel liefde ontworpen en in onze webshop te vinden. Je kunt kiezen tussen een set met 10 unieke kaarten speciaal voor Tweelingmama's en een kaartenset voor iedere vrouw. Of, je neemt ze gewoon allebei!

Een selectie van de ansichtkaarten vind je hieronder. Bekijk de complete collectie hier.

'Bestel nu de betekenisvolle Tweelingmama kaarten waar je jouw familie en vrienden mee verrast. Juist in deze tijd is een echt kaartje nóg veel leuker!

De ansichtkaarten op luxe papier zijn ontworpen i.s.m. Allround Styling en online te bestellen via onze website.

Winnaars Tweelingmama ansichtkaartenset:

Inge Grootenhuis
Iris Verstralen

In het kader van ons 6-jarig jubileum kon je via social media meedoen met de leuke winactie 'Maak kans op een set Tweelingmama Ansichtkaarten.' Hiernaast vind je de gelukkige winnaars! Inge en Iris, van harte gefeliciteerd.

Jullie mogen twee setjes van 5 ansichtkaarten samenstellen. De gehele collectie vind je op onze website. Wanneer je een keuze hebt gemaakt, stuur deze dan naar wendy@tweelingmama.com en geef meteen je adresgegevens door. Je ontvangt de kaarten dan zo spoedig mogelijk.

GUPJE

'EEN PERSOONLIJK GEBOORTEKAARTJE VOOR ALTIJD'

Nadat ze al jarenlang unieke kaartjes ontwierp, startte Ariëla Boom in 2008 met haar website Gupje. 'Mijn liefde voor ontwerpen zit in mijn DNA. Ik ben blij dat ik die stap heb genomen, elke dag heb ik super leuk werk!'

Als je naar de website van Gupje gaat word je blij van alle vrolijke, originele en trendy geboortekaartjes. Regelmatig verschijnen nieuwe ontwerpen van Ariëla's hand, vaak geïnspireerd door de persoonlijke wensen van haar klanten. 'Na mijn studie aan de HKU (richting grafische vormgeving) begon ik met mijn eigen website. Inmiddels is GUPJE een populaire webshop met meer dan 500 ontwerpen voor geboorte- en trouwkaarten.'

Tweeling geboortekaartje

Elk kaartje op de site van Gupje kan omgetoverd worden tot een tweelingkaartje. Zie je een mooi kaartje en ben je zwanger van een tweeling? Dan kun je mailen en dan maakt Ariëla een prachtig design van dat kaartje maar dan voor twee kleine gupjes. Ook voor tweelingmama Wendy maakte Ariëla een bijzonder mooi geboortekaartje. 'Ik was op zoek naar een uniek kaartje en had al veel ideetjes in mijn hoofd. Het was fijn om samen met Ariëla te brainstormen en mijn idee op papier te zien ontstaan. Ariëla was de eerste die hoorde hoe onze meiden zouden gaan heten. Zo kon ik zien hoe de namen op het kaartontwerp zouden staan en welk lettertype het mooiste zou passen. We zijn nu 6,5 jaar verder en ik ben nog steeds erg blij met het geboortekaartje, het hangt zelfs nog altijd aan de muur.'

Persoonlijk

Maatwerk is de kracht van GUPJE. Elke geboorte- en trouwkaart wordt helemaal gratis op maat gemaakt, naar alle persoonlijke wensen. Een foto of illustratie van je eigen huisdier erbij, andere kleuren, extra vlindertje, mixen en matchen, broertje(s) en of zusje(s) erbij, ander formaat... alles is mogelijk en elke kaart is uniek. Er is altijd persoonlijk contact met GUPJE. Je hoeft geen account aan te maken, inlogcodes en wachtwoorden te bedenken en zelf aan de slag. GUPJE maakt met liefde jullie geboortekaartjes en trouwkaarten!

Werkplek altijd dichtbij

'In de huiskamer staat mijn bureau. Zo kan ik werk en privé het best combineren. Ik kan super snel schakelen als een kindje is geboren of een bestelling binnenkomt. Mail je mij, dan reageer ik altijd binnen een dag. Het is heerlijk mijn werkplek zo dichtbij te hebben. Mijn grootste trots is dat mensen blij zijn dat bij GUPJE alles mogelijk is. Dat ik aan elke kaart altijd een persoonlijke touch kan geven. Dat maakt elk kaartje uniek. Daar worden mijn klanten gelukkig van en ik ook!'

Blije papa's en mama's

'Wij zijn ontzettend blij met het resultaat van ons geboortekaartje! Ik heb wel 30 keer gemaild met vragen voor aanpassingen maar niks was teveel. Het is ook fijn dat je het kaartje zelf kan samenstellen en dat er meer persoonlijk contact is dan op andere website. Het beste aan deze site voor een uniek kaartje is, dat je ook gewoon een uniek kaartje krijgt. Ik wilde juist geen standaard kaartje en dat heb ik ook zeker niet gekregen. Mensen die ons kaartje hebben ontvangen reageren ook allemaal positief en ze verbazen zich erover hoe wij deze zo persoonlijk hebben kunnen krijgen, dus bedankt!'

'Na lang googelen en websites geprobeerd te hebben om zelf geboortekaartjes te ontwerpen, kwam ik op de site van Ariëla. Het sprak me aan dat alle aanpassingen mogelijk waren en eigen inbreng en ontwerp. Na het idee voorgelegd te hebben heeft Ariëla er een prachtig eigen kaartje van gemaakt die voor ons van grote betekenis is. Niks was te gek of te veel en het contact verliep snel. De vijf sterren ben je dubbel en dwars waard!'

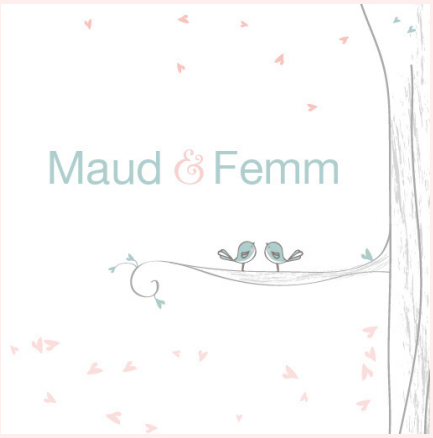
ELKE KAART HEEFT EEN PERSOONLIJKE TOUCH

MEER INFO:
WWW.GUPJE.COM

KORTINGSACTIE GUPJE GEBOORTEKAARTJES

Korting voor Tweelingmama lezers!

Bestel in de maanden juni, juli of augustus je kaartje bij Gupje en ontvang gratis bijpassende sluitstickers voor op de envelop (*zie hieronder een aantal mooie voorbeelden*). Ga naar www.gupje.com en vul de kortingscode **Tweelingmama** in.



EEN GROOT GEZIN

'WIJ KREGEN VIER KINDEREN IN 2,5 JAAR TIJD'

‘De afgelopen drie jaar hebben in het teken gestaan van baren, geboorte en moeder zijn. Wij hebben namelijk vier kinderen gekregen in nog geen drie jaar tijd.' Donja vertelt haar persoonlijke verhaal.

Wanneer mensen haar vragen of dit gepland was, antwoordt ze: ‘Nee, zoiets bedenk je simpelweg niet! Na de geboorte van Sem raakten we iets wat sneller dan verwacht zwanger van Koen. Zo kregen we twee kindjes in nog geen jaar tijd. Het voelde enorm rijk, genoten en hadden eigenlijk alles goed op de rit.’ Totdat Donja in april meer vermoeid was, misselijk werd en wat kleine kwaaltjes kreeg die haar deden denken aan haar zwangerschappen. Alleen was zwanger zijn geen mogelijkheid want ze slikte ondertussen al meerdere maanden de anticonceptiepil. De kwaaltjes werden erger en ze besloot op een ochtend toch maar een test te doen, ZWANGER! Geen twijfel mogelijk.

‘We werden er stil van, maar voelden ook direct een sprankeling. Waar er ruimte is voor twee, kunnen immers ook drie kinderen opgroeien. Bij de eerste echo met 8 weken bleken we zwanger te zijn van een tweeling! Vanaf dit moment hebben we ervaren dat totaal verschillende emoties naast elkaar kunnen bestaan. We voelden blijdschap en trots, maar ook een angst en een zekere vorm van onmacht. Of het gewenst was? Meer dan!’

Omarmen van onbalans

In januari 2021 zijn Jens en Evi met 38 weken gezond geboren, intense en bijzondere weken. Het vinden van een balans, of misschien wel het omarmen van de onbalans was de grootste uitdaging. Donja: ‘Leg een baby van 7 maanden maar eens uit dat mama hem eigenlijk niet langer dan een paar minuten kan tillen omdat het simpelweg te zwaar is. Of vertel je zoon van nog geen twee waarom mama om de paar minuten naar de wc moet omdat zij misselijk is. Zorgen voor jezelf als zwangere mama en tegelijkertijd een gezin draaiende houden met twee jonge kinderen is niet niks. Het voelde alsof ik het eigenlijk nooit goed genoeg kon doen, dat was zwaar. Desondanks genoot ik ook van deze bijzondere tijd en probeerde ik echt wel lief voor mezelf te zijn. Ik plande een zwangerschapsmassage, kwam veel buiten en deed regelmatig aan yoga.’

30 luiers per dag

‘Ik ben onwijs trots op mijn lijf, het vrouw zijn maar ook op de kracht en drive die Frank en ik als ouders elke keer opnieuw wisten te vinden, en tot de dag van vandaag nog steeds vinden. Geregeld wordt er gevraagd hoe wij het doen en volhouden? En weet je, ik heb werkelijk waar geen idee. Iets met liefde laten stromen en de lat laag houden?

Ik kan echt wel zeggen dat het veel is. We slapen gemiddeld een paar uur per nacht. Leven van voeding naar voeding en structuur is heilig. Er gaan zo'n 30 luiers per dag doorheen en de wasmachine draait overuren. Tussendoor doen we gek, knuffelen we en dansen we (dank je Koen, dat je ons dagelijks stimuleert om mee te dansen). Onze kinderen dragen regelmatig twee verschillende sokken of zelfs geen sokken. En er zijn weken dat we iets vaker ongezond eten dan we eigenlijk willen. Maar ach, waar hebben we het over?'

Alle vier de kindjes gaan twee dagen per week naar de opvang. Verder krijgen Donja en haar partner veel hulp van familie en vrienden. 'En heel eerlijk', vertelt Donja, 'Ik zou niet weten hoe we het zonder hun hulp zouden moeten redden. De kinderen doen het geweldig en geven veel liefde terug en dat is zo fijn! Desondanks is en blijft het overweldigend en intens.'

Sem en Koen, maar ook hun hondje Mila reageerden gelukkig erg goed op de komst van Jens en Evi. Het is een dynamisch gezin, nooit stil in huis en er gebeurt altijd wat. Koen zit het liefst boven op de tweeling en geeft ze wel 10 kusjes of 'koppies' tegelijk. Sem kletst de hele dag door en houdt iedereen goed in de gaten. En Mila, die scharrelt overal tussendoor.

Momenten samen

Ze werken 3 à 4 dagen in de week; Donja als senior Psychiatrisch Verpleegkundige in de GGZ en Frank is Chefkok in een restaurant. 'We vinden het ouderschap geweldig, maar worden ook blij van even geen ouders zijn. Zo streven we na een maandelijks avondje samen en proberen we ondanks ons drukke bestaan onze vrienden wel te blijven zien. Juist door die afwisseling kunnen wij ook de papa en mama zijn en blijven die we graag willen.'

Ze vertelt verder: 'Ik ben sensitief, ondernemend en kan best een rommelkont zijn. Frank is creatief, geordend en gelukkig meer gestructureerd. Wij doen de dingen als mens maar ook als ouders duidelijk anders. Dit is soms onze valkuil, maar meestal onze kracht. We zijn een kei in manifesteren, maar ook een zekere rust en bezinning is belangrijk voor ons! Het liefst zijn we de hele dag in het bos met alle kids en ons hondje Mila. Het buiten zijn maar ook de speelsheid van de natuur is geweldig!'

Mama zijn is magisch

'Met vier kinderen ben ik op en top moeder. Elk moment van de dag ben ik er direct of indirect mee bezig. Het is een gevoel, een stroom van liefde, maar ook een verantwoordelijkheid.
Mama zijn is magisch, het is groots, het is moeilijk, maar tegelijkertijd gaat het ook vanzelf. Als je het mij vraagt is moeder worden één van de grootste veranderingen in je leven. Althans, zo voelt het voor mij! Ik ben zo'n moeder die vooral naar haar kinderen probeert te kijken en in het moment zal anticiperen. Ik heb boeken over ouderschap, opvoeding, mama zijn, kraamperiode en boeken over persoonlijke

groei in de kast staan. Ik lees ze absoluut niet van voor tot achter, ik blader, ik scan en probeer de informatie en kennis vooral te vertalen naar onze situatie.
Ik heb geleerd, maar leer met de dag meer hoe belangrijk het is om aan te sluiten bij je kind: bij de behoefte, maar ook vooral bij zijn of haar ontwikkeling. Zo geniet Sem intens van alleen spelen, aan tafel met een handje vol aan diertjes of auto's. Terwijl Koen het liefst de hele dag in de weer is, overal op klimt en dansend door het huis gaat. Jens kletst (op zijn manier) de oren van je kop en heeft de hele dag een enorme lach op zijn gezicht en Evi, die straalt en is een stille genieter.'

Tweelingmama zijn

'Laatst besefte ik mij als tweelingmama hoe blij ik eigenlijk ben dat Jens en Evi samen zijn. In eerste instantie omdat ik niet kan uitleggen hoe mooi het is om mama van een tweeling te zijn. Maar ook op de momenten dat wij als ouders even geen tijd voor ze hebben. Ze kunnen zo een half uur samen in de box liggen. En dit terwijl Jens het liefst boven op Evi ligt en zijn hoofdje naar haar toe beweegt en Evi vooral haar handje gebruikt om contact te maken. Er is een speciale chemie tussen beiden. Ze horen bij elkaar, maar zijn ieder ook zo uniek. Dit is bijzonder maar tegelijkertijd best ingewikkeld. Want kleed je ze allebei hetzelfde? Krijgen ze dezelfde hoeveelheid flesvoeding? En / of streef je naar één slaapritme? Een definitief antwoord op deze vragen heb ik niet, vooral omdat ik merk dat elke situatie wat anders vraagt.'

Ballen laten vallen

Dit wil ik je nog meegeven:

- Luister naar jezelf, ga op zoek naar je innerlijke kompas. Er is geen goed of fout en het gras is niet altijd groener aan de overkant. Ik ben er (ook als eigenaar van MAM'S met andere moeders) van overtuigd dat jij zelf de antwoorden hebt op onbeantwoorde vragen. De uitdaging is om ook daadwerkelijk naar binnen te gaan en te voelen.
- Soms zijn er fasen en of momenten dat het gewoonweg niet lukt om de tijd te nemen om te analyseren en bewuste keuzes te maken. Mijn ervaring is dat meebewegen en prioriteiten stellen dan essentieel is. Wat moet echt, wat mag en wat kan later? Laat die ballen dan dus gerust vallen.

Ik geloof dat je als moeder meerdere rollen hebt, maar vergeet absoluut niet te investeren in jezelf, als vrouw of man, als mens. Lief zijn voor jezelf als ouder is lief zijn voor je gezin!

Met op de volgende pagina een gedicht van Donja, voor jou.

Mama
Jij bent meer dan oké!

Schaam je niet als je het even niet meer weet
Schaam je niet als je onzeker en verdrietig bent
Schaam je niet als je even geen bewuste keuze maakt
Schaam je niet als je worstelt

Het hoeft niet, het is niet nodig!

Voel de kracht om naar binnen te keren
Voel de kracht om woorden te geven aan leuke en moeilijke dingen
Voel de kracht om je te verbinden met andere moeders
Voel de kracht om te zijn wie je bent

Want dan, ontstaat er ruimte

Ruimte om te voelen
Ruimte om te ervaren
Ruimte om te ontdekken en te doen
Ruimte om volop moeder te zijn

Mama
Jij bent meer dan oké!

tweeling mama

YOUR LITTLE FAMILY

ELKE BESTELLING MET EEN EIGEN VERHAAL

MEER INFO:
YOUR.LITTLE.FAMILY

WINACTIE!

JOUW UNIEKE FAMILIE IN HOUT MET BETEKENIS

Wil jij kans maken op jouw familie in hout inclusief een mooie kaart met een passende tekst die zorgt voor een lach op je gezicht?

Ga dan snel naar onze Instagram pagina en doe mee! Volg Tweelingmama & your.little.family en lees daar verder wat je moet doen om kans te maken. De actie loopt van 22 mei t/m 1 juni 2021.

FIJNE MOEDERDAG

WAT JE IN JE HART BEWAART
RAAK JE NOOIT MEER KWIJT

THUIS IS HET
PLEKJE
WAAR DE LIEFDE
WOONT

ONZE TWEELINGEN

JULLIE DEELDEN DE MOOISTE FOTO'S OP FACEBOOK EN DEZE SELECTIE DELEN WE GRAAG MET JOU!

ONZE TWEELINGEN

BEWEGEN DOE JE ZO!

DIT KEER: DE DANSLES

‘Zomaar een dansjuf...’, begint Helma Ambuul haar verhaal. ‘Maar’, zo zegt tweelingmama Wendy, ‘Dit is niet zomaar een dansjuf maar een enthousiaste en betrokken sportvrouw die al 42 jaar vol passie danst met kinderen.’

Ze is geboren om te dansen. Helma: ‘Als meisje van 4 jaar begon ik met klassiek ballet. Na een verkenning van vele dansstijlen, een dansopleiding en de pedagogische academie heb ik mijn droom waargemaakt. Een eigen danscentrum waar kinderen vanaf 2 jaar kennis kunnen maken met vele dansstijlen. Van klassiek tot kidswing van breakdance tot jazz en musical.’

Geen dag niet gedanst

‘De adem van mijn zijn is bewegen op muziek en vooral het lesgeven aan kinderen. Het is fijn om die kennis en ervaring te delen met de generatie docenten van nu. En vooral de kinderen te laten ontdekken hoe fijn het is om te dansen. Kinderen hebben van nature een grote behoefte aan beweging. Actieve kinderen zijn ook gezonde kinderen. Kinderen denken zelf nog niet na over het waarom van bewegen, als ze eenmaal komen willen ze met plezier bewegen. Of de nadruk nu ligt op sporten of dansen, het gaat erom dat de les voldoet aan de verwachtingen van de kinderen. Dus de nieuwste muziek en de laatste trends.'

Bewegend leren

'Dans biedt vele mogelijkheden om aan te sluiten bij de belevingswereld van het kind. Zo vormt dans een leerproces en een creatief proces. Daar een kind van vier jaar een andere belevingswereld heeft dan een kind van tien is het belangrijk te weten welke specifieke kenmerken iedere ontwikkelingsfase heeft. Het stimuleren tot bewegen is voor elk kind van belang. Een kind is zowel geestelijk als lichamelijk betrokken bij bewegen en heeft nog geen behoefte aan corrigerende en spierversterkende oefeningen. Door zinvolle oefenstof zal het kind zich veelzijdiger gaan bewegen en motorisch vaardiger worden. In een veilige en vertrouwde lesomgeving durven kinderen te laten zien wat ze kunnen. Ze stellen zich open en laten iets van zichzelf zien. Dans past dus heel goed binnen de social emotionele ontwikkeling van kinderen.'

"HOE MOOI IS HET ALS JE TWEELING SAMEN HET DANSEN KAN ONTDEKKEN. ALLES SAMEN HOEFT GEEN BELEMMERING IN DE ONTWIKKELING TE ZIJN, ZOLANG ZE ELKAAR MAAR NIET IN DE WEG ZITTEN. SAMEN DANSEN IS SAMEN IN CONTACT ZIJN MET ANDERE KINDEREN. ZONDER ELKAAR, TOCH MET ELKAAR."

Plezier boven prestatie

'De kunst is een goed contact met de kinderen gebaseerd op wederzijds vertrouwen. Je samen met de kinderen kunnen in- en uitleven. Hun belevingswereld verkennen en genieten. Iedere les is weer een nieuw beweegavontuur. De motivatie van de kinderen is verbonden met het enthousiasme van de docent. Positieve bevestiging is altijd van groot belang. Kijk eens hoe leuk je bent! Dus vooral de inzet belonen en niet het eindresultaat. Plezier boven prestatie. Wat voor het ene kind gemakkelijk is, is voor een ander kind erg moeilijk. Als kinderen het gevoel hebben te falen, dan hebben ze geen plezier. Moedig ze aan hun grenzen te verleggen en beloon ze met complimentjes of een applaus van de groep. Zo kan ieder kind in zijn eigen tempo groeien in beweging en gevoel.'

De tweeling danst

'Wil je tweeling graag dansen of zit het al op dansles? Hoe mooi is het dat ze samen kunnen ontdekken. Alles samen hoeft geen belemmering in de ontwikkeling te zijn, zolang ze elkaar maar niet in de weg zitten. Samen dansen is samen in contact zijn met andere kinderen. Zonder elkaar, toch met elkaar. Leren dat je jezelf mag zijn met je eigen talenten en kwaliteiten.Trots zijn, groeien, genieten. Vooral leren dat je alleen ook oké bent.'

Trotse ouders

'Als de kinderen enthousiast zijn en blij naar de dansles gaan, geniet als ouder dan ook volop van hun vorderingen. Naast elkaar, met elkaar en alleen. De positieve bevestiging en het delen van enthousiaste verhalen zijn van belang. Natuurlijk loopt alles niet vanaf het begin perfect in de maat en strak maar laat vooral weten dat je trots bent en blij: 'Wat fijn om jullie met zoveel plezier te zien dansen.''

Helma Ambuul
Zenner DSF
Leersum

Benieuwd naar de danslessen voor kinderen?
Kijk eens op de website van Zenner DSF.

ZENNER
DANSEN ◆ SPORTEN ◆ FEESTEN
ZENNER, MEER DAN ALLEEN DANSEN

Dans

Ik dans
Ik voel
Ik fluister
Ik zie
Ik doe
Ik ben
In beweging
Op muziek
Ik geniet

Helma♡

© helma ambuul

Slaap & antwoord

SLAAPCOACH FENNA

VRAAG 1

MIJN TWEELING (16 MAANDEN) SLAAPT MEESTAL DE HELE NACHT GOED, MAAR ZE ZIJN WEL ALTIJD VOOR 06:00 UUR WAKKER. WAT KAN IK DAAR AAN DOEN?

Kinderen die structureel voor 06:00 uur de dag starten noemen wij vroege vogels. Vroeg waken in de ochtend kan komen door verschillende factoren. Laten we eerst kijken naar de hoeveelheid slaap overdag. Kinderen rond de leeftijd van 16 maanden doen nog 1 of soms 2 slaapjes overdag. Gemiddeld slapen kinderen op die leeftijd zo'n 2 á 2.5 uur en ze kunnen maximaal 4 tot 4.5 uur wakker zijn na het einde van het middagslaapje.

Slaapt je kind overdag (ook) slecht? Dan kan het helpen om de bedtijd wat te vervroegen zodat er geen vermoeidheid wordt opgebouwd. Bijvoorbeeld het middagslaapje van 12:30 tot 14:30 dan wil je graag je kind voor 19:00 op bed leggen. Wordt er die dag korter geslapen bijvoorbeeld tot 14:00? Vervroeg de bedtijd dan ook automatisch (rond 18:30 in bed).

Voeding, licht, geluid en sociale interactie is ook van invloed op vroeg wakker worden. Kan het zijn dat je kinderen ergens wakker van worden 's ochtends? Het kunnen de kleinste geluiden zijn zoals het dichtslaan van een autoduur of het tikken van de verwarming. Witte ruis kan hierbij helpen. De witte ruis neemt het geluid over en dempt alle omgevingsgeluiden, zodat je kinderen minder snel getriggerd zullen worden op wakker(der) te worden. Voor veel kinderen is het namelijk lastig om weer terug in slaap te vallen rond 05:00 uur als ze eenmaal wakker zijn. De slaapdrang is 's ochtends aanzienlijk lager dan 's avonds en dat maakt het ook zo lastig. Daarom is het belangrijk om white noise de hele nacht te gebruiken.
Licht kan ook de boosdoener zijn van het vroege waken in de ochtend. Licht blokkeert de aanmaak van melatonine, het slaaphormoon. Zorg dat de kamer echt donker is en maak ook geen gebruik van een nachtlampje.

Beschouw alles voor 06:00 á 06:30 uur als nacht. Probeer sociale interactie te vermijden. Dit zijn allemaal triggers om wakker te worden. Geef ook voor deze tijd geen voeding maar koppel dit echt aan de start van de dag zodat het verschil goed merkbaar is voor je kind.

Slaap & antwoord

SLAAPCOACH FENNA

VRAAG 2

ONZE ZOON (4 JAAR) WIL NIET ALLEEN SLAPEN EN HIJ KOMT ALTIJD IN DE NACHT BIJ ONS LIGGEN. WAT KAN IK DAAR AAN DOEN?

Belangrijk om eerst achter de oorzaak te achterhalen. Waarom wil je zoontje niet alleen zijn? Heeft hij moeite met zelfstandig inslapen? Heeft hij 's avonds ook jullie aanwezigheid nodig om in slaap te vallen? Als dit herkenbaar is dan kan het slim zijn om hieraan te werken bij het naar bed brengen. Je kan dit doen door steeds in stapjes je aanwezigheid af te bouwen zodat je zoon leert om steeds beter alleen in slaap te kunnen vallen.Is het lastig om 's nachts consequenter te zijn, dan kan het helpen om een paar nachten een matras naast zijn bed te leggen. Op deze manier bied je hem de geborgenheid die hij nodig heeft om in slaap te kunnen vallen maar stimuleer je tegelijkertijd het slapen in zijn eigen bed.

Is je zoon ergens bang voor? Rond deze leeftijd speelt fantasie een grote rol en kunnen bijvoorbeeld monsters ingebeeld worden. In dat geval kan een nachtlampje helpen, kies wel voor een nachtlampjes met roodlicht. Roodlicht blokkeert de aanmaak van melatonine niet. Al het licht wat op buitenlicht lijkt doet dit wel. Een andere oplossing zou kunnen zijn, dat je voor het slapengaan een verhaal verteld met veel superhelden die hem de hele nacht beschermen of je hem een (zelfgemaakte) monsterspray geeft die helpt om de monsters buiten zijn kamer te houden. Speel vooral in op zijn fantasie en neem zijn angst serieus. Voor hem is het namelijk heel echt. Wanneer een slaapje overdag niet meer nodig is, is het overdag wel belangrijk om een rustmoment in te plannen en de dag rustig af te bouwen naar bedtijd toe. Een fijn en voorspelbaar slaapritueel helpt bij het rustiger inslapen.
Als laatste kan je te maken hebben met gewenning. Wordt hij rond hetzelfde tijdstip wakker? Slaapt hij lang bij jullie in bed? Een consistente aanpak is belangrijk en koppel dit aan een beloningssysteem.

Spreek met elkaar van te voren af dat hij een sticker mag plakken bij een hele nacht slapen in zijn eigen bed. Komt hij toch uit bed dan pak je hem bij zijn hand en leg je hem weer terug in bed. Blijf dit telkens volhouden. Uiteindelijk zal hij merken dat het geen zin heeft en minder de drang hebben om uit bed te komen. Positieve beloning is belangrijk. Spring een gat in de lucht als het hem gelukt is. Hij mag een sticker plakken en bij een X aantal stickers een mooi prijs in ontvangst nemen.
Spreek van te voren af wat beloning gaat zijn zodat je hem hieraan kan herinneren.
Neem ongeveer twee weken de tijd voor deze methode.

Slaap & antwoord

SLAAPCOACH FENNA

VRAAG 3

MIJN KINDEREN (2.5 JAAR) SLAPEN SAMEN EN KUNNEN ENORM KETEN SAMEN TOT 20:30 UUR. WAT KAN IK DOEN? STOPPEN MET HET MIDDAGSLAAPJE?

Het verschilt per kind wanneer hij/zij klaar is om het middagslaapje te laten vallen. Gemiddeld hebben peuters van 2.5 jaar nog steeds de behoefte aan een slaapje overdag.

Je rekent ongeveer met een wakkertijd van 5.5 uur. Starten jullie dus om 07:00 uur de dag dan is het om 12:30 á 13:00 uur tijd voor het middagslaapje. Als er dan tussen de middag nog twee uur geslapen wordt, dan kan het zijn dat een bedtijd van 19:00 uur te vroeg is. Wakkertijd aan het einde van de dag is ongeveer 5 uur.

Peuters tussen de 2 en 3 jaar hebben ongeveer nog 2 á 1.5 uur slaap nodig overdag. Merk je dat het inslapen heel moeizaam gaat of dat het in jullie geval pas 20:30 dat ze in slaap vallen? Dan kan het zinvol zijn om het middagslaapje iets in te korten en te werken met deze wakkertijd. Bijvoorbeeld van 12:30 tot 14:00 uur of 13:00 – 14:00 uur laten slapen en om 19:00 in bed. Kijk het een paar dagen aan en pas daarna de hoeveelheid slaap opnieuw aan als je nog geen verbetering ziet. Zolang ze beiden 's middags nog willen slapen zou ik niet adviseren om het middagdutje weg te laten, omdat er dan vermoeidheid kan ontstaan en dit ook het inslapen kan belemmeren.

Nog een belangrijk punt is dat kinderen rond deze leeftijd het vaak veel te gezellig vinden om te gaan slapen en echt gaan keten met elkaar. Belangrijk om de dag rustig af te bouwen door een rustige activiteit in te plannen. Blijf vasthouden aan een voorspelbaar slaapritueel zodat ze weten dat het tijd is om te gaan slapen. Zorg dat de kamer goed donker is zodat ze elkaar niet goed kunnen zien.

Mijn naam is Fenna (29) en ik ben gecertificeerd slaapcoach voor kindjes van 0 tot 10 jaar én (tweeling)mama van Cas & Sef (2). Mijn doel is om met mijn kennis en ervaring andere ouders te informeren, te ondersteunen en te coachen, tijdens de weg naar meer rust en vooral meer slaap binnen hun gezin.

Contact:
Liefs Fenna Kinderslaapcoach voor kindjes van 0 - 10 jaar
W: www.liefsfenna.nl
M: 06 15 23 44 72
Instagram: @slaapcoach_fenna

Liefs Fenna
KINDERSLAAPCOACH

ZWANGER VAN EEN TWEELING!
HOERA OF HELP?

Hoe was de reactie van jouw omgeving toen jullie vertelden over je tweeling-zwangerschap? En, hoe heb je het nieuws verteld? Wij delen een selectie uit de leuke reacties die wij van jullie ontvingen op Facebook.

Ik was aan het huilen aan de telefoon en kreeg het niet over mijn lippen, toen ik het eindelijk gezegd had zei mijn vader: "Ooooh, als het dat maar is...!'

Ineke

Elk jaar gaan we met een groep familie/vrienden van mijn schoonouders een weekend weg. We speelden het spel 'Wie van de 3' (is zwanger?) met allemaal hints door de dag heen. Aan het einde van de dag schreef iedereen het stel op waarvan zij dachten dat diegenen ouders zouden worden. Ik was onwijs zenuwachtig maar toen mijn man en ik bij de ontknoping opstonden was iedereen blij en verrast. Maar toen moesten we nog vertellen dat het er twee waren. Iedereen vloog op ons af en feliciteerden ons. Toen kwam de spanning er van de eerste 12 weken uit. Ik heb met een groepje staan huilen van blijdschap en geluk!

Marieke

Mijn zoon: 'Past dat wel?!'

Nio

Mijn zoon zei heel droog: 'Ach mam, dan krijg je wel 2x kinderbijslag.'

Linda

Wij hadden eerst verteld dat we zwanger waren. Een aantal weken later hebben we een echo laten maken met een foto van elk kindje apart (aparte vruchtzak) en een kaartje gemaakt met "Zoek de 7 verschillen". De reacties waren top!

Valentine

Bij tweeling nummer 1 reageerde men met 'Oooh, super leuk!'
Bij tweeling nummer 2 was het: 'Och, arme jij...'

Amelie

Iedereen reageerde "normaal". Het zit bij ons in de familie (ik ben van de neefjes en nichtjes al de derde met een tweeling).
Maar de vrouw van mijn zwager die sloeg wel echt de plank mis. 'Waar begin je toch aan?', vroeg ze. Tja, je hebt het ook voor het uitkiezen...

Marlies

Wij hebben zelf een etiket laten maken van Duvel bier waar we Duvel Dubbel van hadden gemaakt. Daaronder stond: gefeliciteerd opa/oma/tante/oom. Dit biertje genaamd Duvel Dubbel bestaat niet dus toen ze goed het etiket hadden gelezen, viel het kwartje. Ze vonden het allemaal super leuk.

Baukje

Toen we naar mijn ouders gingen, had onze zoon (toen 3 jaar) een shirt aan met daarop de tekst dat hij grote broer werd . Na een tijdje hadden ze het pas door. Toen zei ik: 'Ga maar even zitten.' Ik vertelde dat we een tweeling verwachtten. De reactie van mijn vader: 'Nee! Echt waar?! Een droom die uitkomt!' Helemaal enthousiast dus!

Davide

Ze geloofden ons niet. Op 1 april 2015 had ik een grapje uitgehaald met een nep echo waar twee baby's op te zien waren. Op 3 april had ik de eerste echo en het waren er twee. Toen ik bij mijn ouders kwam en het liet zien, zeiden ze: 'Ja, ja, nu de echte echo.' Het duurde even voordat ze het geloofden.

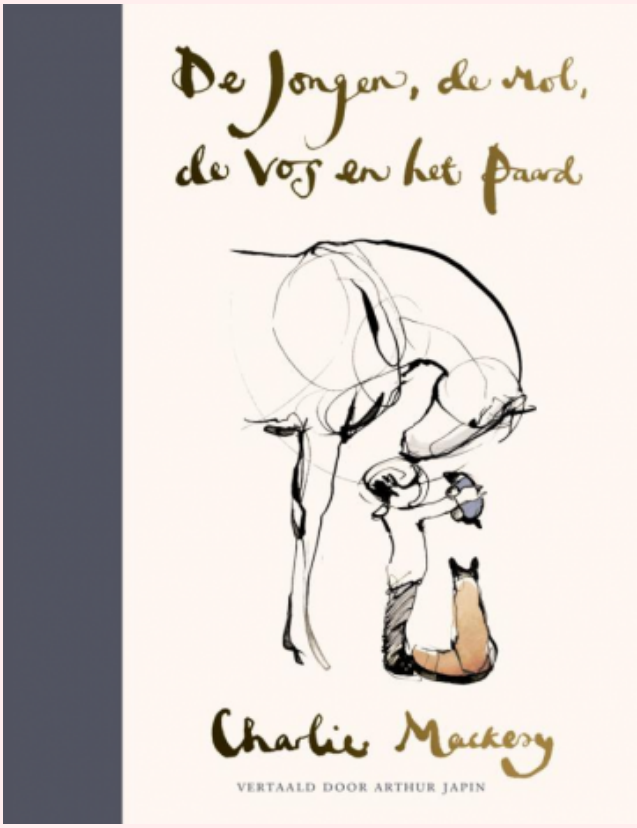
Rachel

Mijn moeder zei, nadat het nieuws een beetje geland was, 'Nou, dat is dan één voor jou en één voor mij.'

Evita

Wij wisten het zelf niet. Het is 47 jaar geleden en toen waren er nog geen echo's dus niemand kon het vooraf vertellen. De verrassing was groot.

Corrie



WIN WIN WIN!

HET PRACHTIGE BOEK 'DE JONGEN, DE MOL. DE VOS EN HET PAARD'

"SOMS ZIJN ER VAN DIE BOEKEN DIE ZO BIJZONDER ZIJN DAT JE ZE CADEAU WILT GEVEN AAN IEDEREEN. 'DE JONGEN, DE MOL, DE VOS EN HET PAARD' IS ZO'N BOEK."

Tweelingmama Wendy: *'Ik kreeg dit boek voor mijn verjaardag en heb het ondertussen al verschillende keren cadeau gegeven want ik gun echt iedereen die vriendelijke, troostende, hoopvolle en liefdevolle boek vol prachtige teksten en tekeningen.'*

Je zou willen dat je in de wereld van schrijver Charlie Mackesy kon leven. De universele lessen die de jongen en de dieren samen leren zijn stuk voor stuk levenswijsheden. Meer informatie over het boek vind je op de website van uitgeverij Kokboekencentrum.

Hoe maak je kans?
Ga naar Tweelingmama Instagram- of Facebookpagina en lees daar wat je moet doen om dit bijzondere boek (t.w.v € 20) te winnen! Deze actie loopt van 20 t/m 31 mei 2021.

Ja of nee

WAT ZEGGEN JULLIE OP INSTAGRAM?

IK BEN VEEL VERGETEN VAN DE BABYTIJD

79% JA 21% NEE

IK HEB 4 OF MEER KINDEREN

13% JA 87% NEE

EERSTE DAG TERRASJES WEER OPEN: IK ZIT ER!

15 % JA 85% NEE

BIKINI OF BADPAK, BIJ WELK TEAM HOOR JIJ?

50% BIKINI 50% BADPAK

TWEELINGMAMA MAGAZINE IN JOUW MAILBOX ONTVANGEN?

Dat kan! Je hoeft alleen maar dit formulier in te vullen en het volgende magazine komt automatisch in je mailbox terecht.

WIL JIJ JOUW VERHAAL DELEN MET TWEELINGMAMA?

Leuk! Laten we elkaar inspireren. Vul het formulier in en laat ons weten dat je graag je verhaal met ons deelt op de blog en/of in het magazine.

VOLG TWEELINGMAMA OP SOCIAL MEDIA

tweeling mama everyday

TWEELINGOPA'S IN HET ZONNETJE!

OMDAT ZIJ HET VERDIENEN!

DEZE TWEELINGOPA IS TRAINER VAN HET VOETBALELFTAL VAN DE TWEELING BRYCE EN BLAYZE EN OOK NOG EENS TRAINER VAN ZIJN OUDSTE KLEINZOON BRADY. TROTSE (VOETBAL)OPA VAN 3 KLEINZOONS!

DEZE OPA HERMAN VAN DER MEER (MIJN OOM, MAAR ZEKER OPA VOOR MIJN TWEELING) VERDIENT MET STIP EEN PLEKJE IN HET TIJDSCHRIFT. HIJ SCHREEF ZELFS EEN BOEK OVER ZIJN ERVARING TIJDENS DE EERSTE LEVENSJAREN MET DE MEISJES! HOE BIJZONDER.

DIT IS FRANCIS, TWEELINGOPA VAN VIC EN BAS. (5). SAMEN TREKKEN ZE BOS, PARK EN DE SPEELTUIN IN, ALTIJD MET VEEL PLEZIER.

DEZE OPA IS ALTIJD IN DE WEER MET Z'N TWEE MEIDEN VAN 16 MAANDEN. NA PAPA EN BAL IS HET LAATSTE NIEUWE WOORDJE DAN OOK OPA.

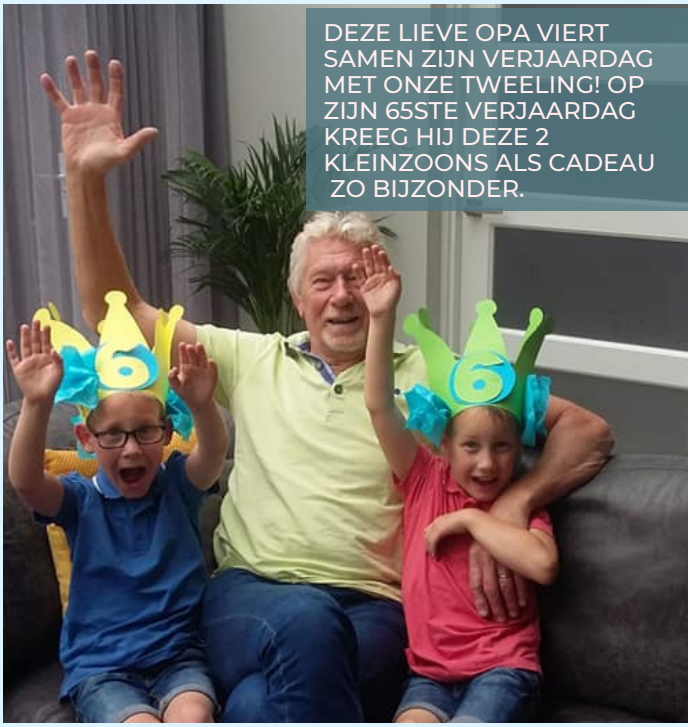
TWEELINGOPA'S IN HET ZONNETJE!

OMDAT ZIJ HET VERDIENEN!

DEZE OPA LAAT ZIJN KLEINZOONS ZIJN EILAND (ARUBA) ZIEN VANAF EEN BERG DIE WE NET BEKLOMMEN HEBBEN...

ESMEE WIL GRAAG BIJ OPA ZITTEN EN MAX WORDT GEDUWD OP DE SCHOMMEL.

DEZE OPA STAAT ALTIJD VOOR ONS KLAAR EN HEEFT PRACHTIGE MUUR-SCHILDERINGEN GEMAAKT VOOR OP HUN KAMER.



DEZE LIEVE OPA VIERT SAMEN ZIJN VERJAARDAG MET ONZE TWEELING! OP ZIJN 65STE VERJAARDAG KREEG HIJ DEZE 2 KLEINZOONS ALS CADEAU ZO BIJZONDER.

TWEELING-OPA'S IN HET ZONNETJE!

MAUD EN FEMM: 'DIT ZIJN ONZE OPA'S! WE KNUFFELEN WAT AF EN DOEN VAAK LEUK DINGEN SAMEN.'

DANK JE WEL LIEVE OPA'S, DAT JULLIE ER ALTIJD VOOR ONS ZIJN!

OMDAT ZIJ HET VERDIENEN!