

Coks Feenstra
IMD 04-02-2024

DRIELINGEN

Wetenschap en dagelijkse leven

SITUATIE

Trielingmoeder

01 Bijkomen van een zware zwangerschap

02 Bijkomen van de bevalling

03 Zorg voor 3 premature baby's

04 Financiële en werkgerelateerde zorgen

05 Relatie onder druk

06 Organisatie- en improvisatie talent

REACTIES

beiden



Moeder: lichamelijke klachten
Vaders: werkproblemen en
geldissues

Hulp van buitenaf: vermindert
stress en angst



PERINATALE DEPRESSIE

Prenatale en postnatale depressie

Onderzoek bij drielingmoeders:

1. 40% had een depressie bij 4 mnd en 30% had depressieve gevoelens bij 1 jaar
2. alle moeders voelden zich psychisch zwaar belast bij 1 jaar, 25% had hulp gehad; bij 2 jaar meldde 30% angst en depressieve symptomen; bij 4 jaar stress en moeheid, van hen 40% behandeld voor depressie



MEERLINGGOUDERSCHAP ALS TRIGGER



- vroeggeboorte, complicaties
- de zorg en belasting van 3 baby's
- individuele aandacht willen geven, wat niet lukt. Moederlijke sensitiviteit is lager
- gigantisch slaaptekort
- onvoldoende steun
- sociale isolatie, je bekeken voelen

VADERS

DEPRESSIE BIJ VADER:

- PRIKKELBAARHEID
- STRESS
- AFFECTIEF AFWEZIG
- DRUGSGEBRUIK
- PSYCHOSOMATISCHE KLACHEN

TRIGGERS:

- WERKPROBLEMEN OF GEEN WERK
- PARTNER MET PD



TIPS

HULPAANVRAAG

GEVOELENS UITEN

DOING THE BEST

“Meerlingouders moeten zich tevreden stellen met het zo goed mogelijk te doen”

WINNICOTT

ERVARINGEN

Gezin 1

● Drie jongens, druk en hooggevoelig. Altijd aanstaan. We kregen beiden een burnout, 6 mnd niet werken hielp ons er bovenop

Gezin 2

● Ik worstel met voorkeur. Dat maakt me radeloos. Hoe leer ik van alle drie te houden?

Gezin 3

● Eentje krijg ik niet stil. Ik merk dat ik me van haar meer distanciër, ik zie er tegenop om haar op te pakken...

ERVARINGEN

Gezin 4

Ik wilde werken,
maar de balans was
moeilijk te vinden.
Na 8 maanden wist
ik hoeveel ik aan kan
en wil doen.

Gezin 2

*Ik wil dit niet, ik kan
dit niet.* Dat was lang
mijn gevoel. Nu ik zie
hoe leuk ze met
elkaar spelen en op
elkaar reageren,
begin ik te genieten.
Ze zijn nu 1 jaar.

Gezin 3

Ze zijn nu vier, ik
begin te ont-
spannen. Ik ben
trots op mezelf
en ben enorm
gegroeid als
mens.

SCHULDGEVOELEN

Altijd aanwezig vanwege:

- geen tijd genoeg hebben
- het ene kind krijgt meer aandacht dan de ander
- negatieve gevoelens over het ouderschap

Bedenk:

- jezelf uitvinden is veel moeilijker in deze situatie
- differentiël opvoeden is ook moeilijker bij drielingen



MEEST VOORKOMENDE PROBLEMEN

WELKE?

01 RUZIES

02 COMPETITIE EN
WEDIJVER

03 ALLES METEN

04 NIET LUISTEREN

05 DRIELINGPOWER

06 IETS MET ÉÉN
KIND DOEN

RUZIES

- Terrein afbakenen
- Ontdekken van het 'ik'
- Elkaar hinderen, veel samen
- Aandacht ouders

TIPS:

1. 'De dag van.....'
2. Individuele tijd
3. Eigen hoekjes



TWEE SAMEN TEGEN ÉÉN

- Verschillende karakters
- DZ drieling
- Stoornis bij één
- Wissel onderlinge constellaties
- Relaties veranderen



COMPETITIE EN WEDIJVER

- Zelfde leeftijd en niet hetzelfde kunnen
- Jezelf vergelijken met de andere twee, op zoek naar 'ik'
- Aandacht en beloning zoeken

TIPS

1. Benoem ieders talenten
2. Het leven is niet eerlijk



ALLES METEN

- Op zoek naar het 'ik'
- De liefste willen zijn

TIPS:

1. Een-op-een tijd
2. Obstakels in de liefde voor het kind onderzoeken en bespreken met een vertrouwd iemand



NIET LUISTEREN

Drillingpower

- Duidelijke regels, elkaar geen pijn doen, boxbal of kussen
- Consistentie en consensus in de regels
- Elkaar niet afvallen (later bespreken)
- Eén voor één aanspreken ipv 'jullie'



IETS MET ÉÉN KIND DOEN

Hoe?

- Leeftijd speelt een rol, op jonge leeftijd is dit lastig
- Leer hen dat er mama en papa momenten zijn voor een ieder
- Er is vaak verschil in behoefte hieraan
- Maak een hoekje voor individueel spel



HOE IN DE KLAS?



HUN BAND

belangrijk!



- Samenzijn geeft hen steun, met name in de begin jaren
- Wie zet je apart als er 2 groepen zijn? DZ drieling
- Vraag om begrip voor je kinderen

HOE ERVAART EEN DRIELING HET?

- We zijn nooit alleen
- Als we bang zijn, is er altijd iemand vlakbij
- We hebben elkaar om mee te spelen
- Als we op school lastig worden gevallen, komen de anderen helpen
- Als onze ouders weg zijn, hebben we elkaar
- We vervelen ons nooit



Onderzoek

NEGATIEF

- Er is altijd drukte en lawaai in huis
- De anderen nemen de beslissingen
- Als drieling worden gezien
- De vergelijkingen



Onderzoek

ONDERZOEK BLINGPUBERS

Natalucci

2012

Drielingen vergeleken met eenlingen, 14 jaar

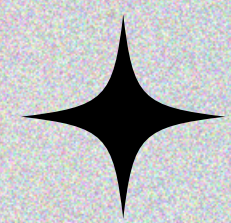
- Health related quality of life, HRQoL
- Gedrag en problemen

Uitkomsten:

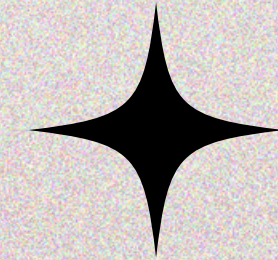
- Gelijk én hoger op 'Stemming en emoties' en autonomie
- ouders rapporteerden minder gedragsproblemen

**Onderzoek: Giancarlo Natalucci, et al.,
Health-Related Quality of life and behavior
of triplets at adolescent age, The journal of
Pediatrics, 2012, 161, 495-500, 2012**

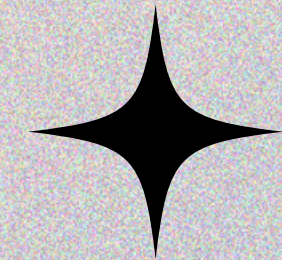
IMD NVOM 04-02-2024



FB GROEP



COKS EN DRIELINGEN



WWW.COKSFEENSTRA.INFO