

# Het voorkomen van barsten en het lijmen van barsten



## ECHTSCHIEDING EN HET EFFECT OP EEN MEERLING IN DE PUBERTEIT

HESTER VAN WINGERDEN

**STELLEN DIE EEN MEERLING OP DE WERELD ZETTEN MAKEN MEER KANS OP EEN SCHEIDING DAN STELLEN WAARBIJ ÉÉN KINDJE GEBOREN WORDT. DIT STELDEN ONDERZOEKERS VAN DE UNIVERSITEIT VAN BIRMINGHAM.**



Bernadette Keijzer

Het artikel verscheen in 2010 toen de resultaten van dit onderzoek werden gepubliceerd. Bernadette Keijzer, relatietherapeut en mediator in Heerenveen, zelf moeder van een tweeling, legt uit: “door de (drie) dubbele belasting kunnen relatieproblemen zich versneld aandienen bij koppels die toch al moeilijkheden hadden in communicatie.” Het huilen, de zorg, het slaaptkort, vraagt om extra goede samenwerking. En tijd voor elkaar, is er in sommige periodes weinig. Je raakt elkaar – tijdelijk – kwijt.

De leeftijd van de kinderen op het moment van echtscheiding is veelal de tienertijd. Dit is juist een moment dat kinderen het besef hebben wat de relatie van hun ouders inhoudt en dat ze gehecht zijn aan het idee van ‘een familie’ zijn. Daarnaast zijn ze ook gehecht aan beide ouders als persoon. Dus het is juist deze periode dat een scheiding van ouders zwaarder valt. Hoe reageren meerlingen op een scheiding? Komt er meer afstand of juist meer nabijheid?

### **PETER EN LUCAS\* (13 JAAR, TWEE-EIIG)**

Drie jaar geleden was Eline gescheiden van de vader en inmiddels was er een stabiele regeling omtrent co-ouderschap: de helft van de week woonden de jongens bij hun vader en de helft van de week bij hun moeder. De ene jongen, Peter, omschreef Eline als ‘een binnenvetter’ die weinig vertelde over zijn gevoelens en in de omgang met leeftijdgenoten weinig assertief was. De ander, Lucas, was juist wél assertief, maar soms een beetje té, waardoor hij in de problemen kwam met andere jongens. De onderlinge band omschreef Eline als ‘heel goed’. Peter en Lucas brengen veel tijd samen door. Samen verhuizen ze heen en weer tussen hun ouders. In hun vrije tijd spelen ze in hetzelfde hockeyteam en ook op school maken ze deel uit van een vriendengroep. Echter, sinds korte tijd was er een probleem tussen Lucas en de rest van de vriendengroep. Lucas had regelmatig een aanvaring met de leider van de

groep en die sprak vervolgens negatief over hem in het bijzijn van de anderen. Peter nodigde hij nog wel uit voor een middagje varen met zijn boot maar Lucas niet meer. Lucas was kwaad en liet dat duidelijk merken. Het gevolg was dat Lucas helemaal niet meer werd gevraagd. Ook werd hij niet in de groepsapp uitgenodigd. Een aantal weken lang ging Peter op stap met de vriendengroep terwijl Lucas thuis zat, alleen op zijn kamer, soms in tranen die hij snel wegveegde als zijn moeder vroeg wat zijn plan was voor die middag. Eline maakte zich zorgen om de band tussen de jongens. De vertrouwde basis van het gezin en de vader en moeder samen was al voorbij, dus zij wilde de harmonie in de tweelingrelatie graag beschermen. Hoe kon ze ervoor zorgen dat de goede band intact bleef?

### **IMPACT VAN EEN SCHEIDING**

“De impact van een scheiding is groot”, vertelt Keijzer. “Door ouders wordt dit soms onderschat.” De onzekerheid die bij de puberteit hoort, kan worden versterkt als gevolg van een echtscheiding. Gevoelens van schaamte of verdriet kunnen ervoor zorgen dat een jongere zich wat meer terugtrekt en in contact met leeftijdgenoten wat minder voor zichzelf op komt. Gevoelens van boosheid komen ook vaak voor. Het gevolg is een houding van afweer, een jongere bouwt een muurtje om zich heen en degene die dichtbij komt, kan op een grote mond rekenen. Zij kunnen zich – tijdelijk – minder goed aanpassen aan de groepsnorm. Elk kind reageert anders op een life event, zoals een echtscheiding en hun persoonlijkheden ontwikkelen zich ook verschillend. Dit kan gevolgen hebben voor de onderlinge band. Soms wordt deze sterker, ze zoeken steun bij elkaar, soms komt er meer afstand, omdat de verschillen groter worden.

De relatietherapeut Keijzer vertelt uit eigen ervaring: “Toen de tweeling 6 jaar oud was, heb ik een maand in een chalet gewoond, even weg uit het gezin. Tijd voor reflectie was nodig. Mijn partner en ik hadden een tijdelijke omgangsregeling opgesteld. De helft van de tijd waren onze dochters bij mij op het park en de andere helft waren zij thuis in hun ouderlijk huis bij hun vader. Een zogenaamd co-ouderschap. Wat mij op viel was dat de meiden erg naar elkaar toe trokken. Er was minder competitie en minder strijd onderling.” Wanneer de stabiele basis en het vertrouwde wegvalt, is het een logisch gevolg dat kinderen elkaar op zoeken voor steun. Toch kan dit een nadeel zijn: ze blijven langer in een soort afhankelijkheidsrelatie met elkaar.





### HUUB EN HIDDE\* (19 JAAR, EENEIIG): OP ZOEK NAAR RESPECTVOLLE GRENZEN

Huub en Hidde wonen in dezelfde studentenstad waar ze een hbo-studie volgen. Elke week spreken ze samen af. Ze gaan met elkaar naar een feestje of eten samen met elkaars huisgenoten. Moeder Arianne vertelt dat ze erg aan elkaar gehecht zijn. Volgens haar zou meer onafhankelijkheid en zelfstandigheid wenselijk zijn, want er is regelmatig een conflict tussen hen die soms ook fysiek wordt. Onlangs was een van de twee midden in de nacht bij de Eerste Hulp in het ziekenhuis beland met een gekneusde neus en de hele nacht door had ze berichten ontvangen over de Whatsapp van beide jongens. De escalaties tussen haar zonen zorgt regelmatig voor slapeloze nachten. Ze heeft hen geadviseerd om wat meer afstand te nemen van elkaar. Vooralsnog volgen de jongens haar advies niet op. “Het is 90 procent van de tijd gezellig, maar soms gaat het mis,” vertelt Huub openhartig tijdens het kennismakingsgesprek. Moeder Arianne heeft hen aangemeld bij Tweelingenpraktijk met de wens om begeleiding. Een respectvolle omgang naar elkaar en zelfstandigheid in het oplossen van hun meningsverschillen zijn de doelstellingen van het coachtraject.

### NIEUW EVENWICHT TUSSEN SYMBOSE EN AUTONOMIE

Grensoverschrijdend gedrag komt vaker voor bij eeneiige tweelingen. Want een eeneiige tweelingrelatie is een primaire hechtingsrelatie en dat is in essentie een heel intieme band. Als peuters, kleuters en jonge kinderen heb je samen geknuffeld en gestoeid. Je kent het lichaam van de ander als geen ander en het lijkt ook exact op het jouwe. Naast het lichamelijke, zijn de meerlingkinderen ook gevoelsmatig betrokken op elkaar. Het lijden van de een wordt snel het lijden van

de ander. Hieruit kan bescherming volgen, maar ook nét iets te veel daarvan. Bemoeizuchtigheid of claimend gedrag is dan het gevolg. De autonomie komt in gevaar, dus de grenzen worden bewaakt en de ander kan op een dreun of een snauw rekenen. Een volgend moment is dit weer voorbij en zijn ze samen aan het lachen. Voor buitenstaanders is het soms niet te volgen. In hun

ogen lijkt het alsof zij geen respect voor elkaar hebben en elkaars grenzen te makkelijk overschrijden. Echter, de grenzen tussen tweelingpubers zijn meer fluïde. Meerlingpubers zelf ervaren het vaak anders dan hun ouders. “Wij vinden het niet zo erg,” legt Hidde uit. “Het is gewoon ruzie.” En Huub vervolgt: “Onze moeder en vader maken het groter dan het is”. Mijn analyse is dat de moeder en vader die al enige jaren gescheiden zijn, bezorgd zijn om de tweelingband. Ook zij hechten veel belang aan het goed houden van het onderlinge contact, niet alleen voor henzelf en de harmonie tijdens kerstetentjes en verjaardagen, maar vooral ook voor het welzijn van de jongens. Wanneer de ene kwetsende uitspraken doet tegen de ander, is dat niet ondersteunend voor het zelfvertrouwen. En dat is nodig om een plek te vinden als jongvolwassene in de maatschappij.

Ik leg Huub en Hidde uit dat tweelingen meer zoekende zijn in het evenwicht tussen symbiose (‘ik ben samen met jou en wij zijn beiden Een van Twee’) en autonomie (ik ben ik en ik bepaal wie ik ben). In een nieuwe levensfase als jongvolwassenen, vraagt dit om een nieuw evenwicht. Meer afstemming is nodig. Wat wil de ene en wat wil de ander? Mogen de behoeften en voorkeuren verschillen? Hoe leer je met elkaar hierover te praten? Het vanzelfsprekende samenzijn uit de kinderjaren thuis is immers voorbij. Een eigen weg vinden in het bestaan is de volgende stap naar volwassenwording. Het opkomen voor eigen behoeften en eigen grenzen en het respecteren daarvan van de ander, is een onderdeel van deze ontwikkeling.

### HET BELANG VAN COMMUNICATIE

“Jouw hechtingsstijl en hoe je relatieproblemen het hoofd biedt, krijg je mee vanuit thuis”, legt Bernadette uit. “Als

volwassene heb je te maken met echo’s uit het verleden. Je reageert vanuit wat je hebt gezien bij je ouders en ook wat je hebt geleerd als kind. Zo ontwikkel je patronen om te overleven en deze zijn niet altijd behulpzaam in het aangaan van een gezonde relatie als volwassene.” In sommige gezinnen is het niet ‘gewoon’ om over emoties te praten en behoeftes uit te spreken. “Dit wordt als aanstellerij of als zwak gezien,” vertelt Bernadette. “Veel koppels die ik zie, zijn vroeger niet veilig gehecht,” legt ze uit. Zij hebben niet geleerd om te voelen en eigen behoeftes uit te spreken en daarover helder te communiceren met een ander. En dat is juist heel belangrijk als je samen een gezin begint. “Als ouder van een meerling moet je nóg steviger in je schoenen staan,” benadrukt Bernadette. Er is immers heel veel werk te verzetten en soms kom je helemaal niet meer aan jezelf toe. Laat staan aan de ander. Je verliest de verbinding met elkaar. “Het risico om in ‘de zogenaamde dramadriehoek’ terecht te komen is heel reëel,” vertelt de relatietherapeut.

### DRAMADRIEHOEK

Wanneer je onder druk staat en niet gewend bent om jouw eigen gevoelens te voelen en ernaar te luisteren, neem je snel de rol van slachtoffer of aanklager in. Je reageert op elkaar vanuit de dramadriehoek. Voorbeeld: de ene verwijt de ander ‘Jij zou toch eten koken?! Waarom heb je dat nog niet gedaan dan’ en de ander reageert met ‘Echt niet! Hoe kom je daar nou bij? Je weet toch dat ik het hartstikke druk heb?’ De eerste klaagt de ander aan, de tweede voelt zich slachtoffer. “Beiden reageren vanuit een kind-reactie,” zegt Keijzer. Er is drama en conflict. “Dit patroon kun je vervangen door ‘de winnaarsdriehoek’.” In plaats van jezelf slachtoffer voelen, kun je leren realistisch te zijn. In plaats van de ander aanklagen (verwijten uiten) zorg je voor een assertieve houding. Keijzer: “Je spreekt je behoeftes uit en geeft je grenzen aan vanuit een ik-boodschap. Dus geen jij-taal, maar ik-taal.” Daarnaast is het belangrijk dat je ook zorg hebt voor de ander, zijn grenzen intact laat en meedenkt in het belang van de ander. “Koppels moeten uit hun comfort zone. Dit vraagt wel tijd en oefening,” weet de therapeut uit ervaring. Ze geeft de stellen die bij haar in begeleiding zijn elke week huiswerk mee. “Want tsja, het is als een nieuwe taal leren. En Italiaans leer je ook niet van de één op de andere dag,” lacht ze. En ze geeft veel complimenten. Want het vraagt moed om je problemen aan te kijken.

### TIJDIG (H)ERKENNEN

Mensen zijn gewoontedieren. Kleine veranderingen, die we inschatten als weinig gevaarlijk, willen we liever negeren. Of je verwacht dat het over een tijdje vanzelf beter gaat en denkt: het komt door geldproblemen of door de vermoeidheid dat we ruzie hebben. Of je denkt: zolang het met de

kinderen goed gaat en alles goed lijkt te functioneren, dan is er niks aan de hand. Daarnaast kun je relatieproblemen over het hoofd zien juist omdat een relatie zo iets dagelijks en normaal is. Van een relatie kun je geen afstand nemen, je zit er middenin. Keijzer: “Veel koppels stellen relatiebegeleiding uit. Sommigen zetten de stap pas na 6 jaar ‘gedoe’”. Ze hoopt dat ouders met meerlingen sneller die stap zetten. Op haar website Fideliz Mediation & Relatietherapie\* heet ze deze doelgroep speciaal welkom. Ook omdat ze ervaringsdeskundige is. “Ik ben heel dankbaar dat wij elkaar hebben kunnen vinden en niet uit elkaar zijn gegaan.” De relatietherapie en de cursussen die Keijzer heeft gevolgd op het vlak van persoonlijke ontwikkeling heeft haar veel inzicht gegeven. Ze moedigt koppels aan om boeken te lezen of te luisteren over relaties en hechtingsstijlen.

Een onveilige hechting is vaak de oorzaak voor relatieproblemen. “Wanneer je hier zelf mee aan de slag gaat, kun je heel veel verhelpen,” zegt de therapeut. Ook de methodiek van geweldloze communicatie van Marshall Rosenberg, vindt Keijzer behulpzaam in de begeleiding van stellen. Deze methodiek geeft handvaten hoe je over eigen behoeftes kunt communiceren met elkaar en hoe je meer begripvol kunt zijn naar de ander door onder andere empathisch te luisteren. Als laatste tip benadrukt Keijzer het belang van tijdig erkennen. “Kom je er samen niet uit? Wacht dan niet te lang met het inschakelen van hulp. Als je bij de eerste scheuren hulp inschakelt, voorkom je (grote) barsten!”

Het mooie is dat hiermee ook de meerlingkinderen leren over autonomie en goed samenwerken met elkaar. Op deze wijze zijn zij alvast goed voorbereid wanneer hún prins of prinses op het witte paard langs komt rijden.

Hester van Wingerden  
Trainer/coach Tweelingenpraktijk



\* Om de privacy te beschermen zijn de namen en de leeftijden fictief.

\* [www.fidelizmediation.nl](http://www.fidelizmediation.nl)

De foto's op pagina 10 en 12 zijn Adobe Stockfoto's en geen afbeeldingen van betrokken personen..

### OM TE LEZEN:

*Relaties Hoe Doe Je Dat?* Auteur: Karin Wagenaar  
*Oneindige Liefde.* Auteur: Emanuela Deyanova  
*Liefdesbang.* Auteur: Hannah Cuppen  
*Houd me vast.* Auteur: Dr. Sue Johnson