

## Jeugdpsychiater Frits Boer: Autonomie is voor meerlingkind uitdaging

IN DE WANDELWAGEN ZAT IK, ALS TWEELING, TEGENOVER MIJN TWEELINGZUSJE. WIJ RIEPEN NAAR VOORBIJGANGERS 'TEELING, TEELING!' EN DAN WEZEN WE MET DE WIJSVINGER NAAR ONZE BORST, DIE BIJ ONS ALLEBEI VERPAKT ZAT IN EEN ROZE JASJE MET CAPUCHON MET WITTE RUCHES.

Zo jong als we waren, wisten we dat wij een reactie konden uitlokken bij voorbijgangers. We rekenden op 'Oh' en 'Ah' en een brede lach op het gezicht van een vreemde en een vrolijk gesprek met onze moeder. Op familiefeesten stalen wij de show als duo op een podium: twee hetzelfde geklede kinderen die dezelfde pasjes dansten en een liedje zongen. Wij waren schattig. Ik genoot van de aandacht. In de puberteit kwam een ommekeer. Ik merkte dat ik mijn tweelingzus vaker irritant vond en het tweelingzijn niet meer zo leuk. Mijn zus had eerder een vriendje dan ik, waardoor ik mij sloom voelde. Soms had ze liefdesverdriet en voelde ik mij net zo treurig als zij. Terwijl het niet eens over mijn leven ging. Alsof het emotionele veld tussen ons geen grenzen kende.

**Ik ga hierover in gesprek met Frits Boer, professor emeritus hoogleraar kinder- en jeugdpsychiatrie.**

**In welk opzicht is het opgroeien als tweelingkind uniek?**

Autonomie ontwikkelen ten opzichte van de ander is een extra ontwikkelingsopgave voor tweelingkinderen. Een tweelingkind ontwikkelt een gevoel over zichzelf via de ander. Dit fenomeen noemen we mirror image. Stel je voor dat de tweelingkinderen tegenover elkaar aan tafel zitten en er valt een glas op de grond. Dat is schrikken. Als tweelingkind zie je het gelaat van je tweelingzus -of broer veranderen. Dit geschrokken gelaat hoort bij jouw eigen schrikreactie. Het is een stukje van jouw ervaringswereld op dat moment. Een eenling daarentegen, registreert alleen de schrik in zijn lijf, voelt de hartslag versnellen, temperatuur stijgen of zweetdruppels op de huid. Zo leert het kind dat deze fysieke reacties volgen bij schrik. Bij tweelingen is het gelaat van de tweelingbroer -of zus een onderdeel van de

schrikreactie. Voor een tweelingkind, kost het daarom tijd om te ontdekken dat het gelaat van de ander geen onderdeel van jezelf is en om te ontdekken welke lichamelijke reacties wel voor jezelf gelden.

**Geldt dit voor alle tweelingen of is er een verschil tussen eenige tweelingen en twee-eiige tweelingen?**

De uitdaging op het vlak van autonomie geldt voor alle tweelingen. Ze groeien immers naast elkaar op en dat brengt een afhankelijkheidsrelatie met zich mee. Bij twee-eiige tweelingen is het karakter of temperament vaker verschillend dan bij eenlingen. Een karakter is in aanleg aanwezig vanaf de geboorte. Of zelfs al in de baarmoeder. Vanwege verschillen in aanleg, is het voor deze groep makkelijker om een gevoel van eigen identiteit te ontwikkelen. Een jongenmeisje tweeling ervaart eigenheid door de eigen sekse en alles wat daarbij hoort, zoals een eigen vriendenkring en een andere lichamelijke ontwikkeling.

Linda (18) is twee-eiige tweeling met haar zus Myrna: *"Volgens mijn moeder was er één baby die schopte en draaide en ook op de echo's altijd aan het bewegen was. Dat was mijn zus. En de ander, ik dus, lag altijd stil. Ook vlak na de geboorte wachtte ik af met drinken uit de borst, terwijl mijn zus meteen naar de tepel zocht en in een halve minuut de borst leeg dronk. Nu nog is mijn zus heel actief en ben ik de rustige persoon. Ik vind het leuk als mijn moeder dit voorleest, want zo weet ik dat we echt verschillend zijn. Al vanaf het begin."*

**Is de puberteit lastiger voor tweelingen?**

De ik-vorming staat in deze periode opnieuw centraal. Voor tweelingen is dit net wat complexer. Zij voelen namelijk de drang om antwoord te vinden op de vraag 'Wie ben ik?' los van de ander, terwijl ze gehecht zijn aan elkaar en aan hun samen zijn. Deze tegenstrijdige verlangens kunnen verwarrend voelen. Bovendien wisselt het onderling. Dan is de ene weer op het spoor van 'ik' terwijl de ander zich nog op het spoor van 'wij' bevindt. Het volgende moment wisselt dit weer.

Foto Bob Bonhoff

Moeder Edith over haar eeneiige meisjestweeling Karin en Anouk (16): *“Voorheen deden mijn dochters veel samen. Nu ontstaat over alles een onderhandeling. De ene wil skaten bijvoorbeeld, alleen, maar de ander wil mee. Dan zegt de ene niet dat ze alleen wil gaan, omdat ze haar zus niet boos wil maken of omdat ze zich schuldig voelt. Er ontstaat eerst onduidelijkheid en daarna irritatie. Het volgende moment is het weer andersom. Vaak gaan ze een hele tijd samen op en dan is er opeens de stop-grens. Die is vaak nog niet zo duidelijk. Stop is echt stop, dat moeten ze nu leren.”*

#### Kun je iets vertellen over de ontwikkeling van het zelfbeeld bij tweelingen?

Zelfbeeld is vooral gebaseerd op vergelijking met anderen. Wanneer je jezelf lang noemt, is dat omdat veel mensen om je heen korter zijn. Wanneer je jezelf ‘stil’ noemt, is dat omdat je merkt dat je vaker je mond houdt dan anderen in gezelschap. In de puberteit houden vooral leeftijdsgenoten de spiegel voor. Een tweelingkind heeft vooral één ijkpunt, namelijk zijn of haar tweelingzus -of broer. Terwijl een eenling er meerdere heeft. Een eenling kan in de klas ‘de stille’ zijn, op straat ‘de stoere’ en in het sportteam ‘de vrolijke’. Tweelingen verdelen vaak onderling de rollen en soms vergroten ze deze ook nog uit. Zo kan er een zelfbeeld ontstaan die voortkomt uit de vergelijking met de tweelingpartner en weinig recht doet aan de persoonlijkheid van deze persoon. Verder hebben tweelingen vaker te maken met een oordeel van buitenaf, omdat ze vaker worden vergeleken. Als jongere, zoekende naar eigenwaarde, voelt het kwetsbaar om te pas en te onpas door buitenstaanders vergeleken te worden met de ander.

Linda: *“Als mens word je vergeleken, iedereen doet dat met elkaar. Alleen word je als één van een tweeling nog vaker vergeleken. En het is nog iets pijnlijker. Onze ouders proberen ons niet te vergelijken, maar andere mensen doen het wel. En zelf doe je het toch ook. Je denkt dat je hetzelfde zou moeten zijn. Je hebt immers dezelfde keuzes wat eten betreft en dezelfde hoeveelheid beweging, maar je bent niet hetzelfde. Het gebeurt dubbel zo vaak en het is dubbel zo erg.”*

#### Wat zijn daar de gevolgen van?

Het zelfbeeld is geen neutrale schets. Het geeft richting aan ons handelen. Iemand die zich ziet als slim en sociaal, gaat met meer zelfvertrouwen nieuwe contacten aan dan iemand die denkt dat hij geen goed gezelschap is.

Ons zelfbeeld zegt iets over zelfwaardering; dit draagt bij aan onze stemming. Voor een tweelingpuber die lagere schoolcijfers haalt, is het bijvoorbeeld harder werken om zich zelfverzekerd te voelen.

Moeder Edith: *“Anouk zat niet lekker in haar vel. Ze was vaak onverschillig naar ons toe als ouders en ook naar haar zus. Toen hebben we professionele hulp gezocht. Het zelfbeeld is laag, kregen we te horen. Ik denk dat dit voortkomt uit de vergelijking met haar zus, die in alles sneller en beter is. Karin was eerder met lopen, fietsen, het halen van een zwemdiploma en met gemak volgt ze het vwo, terwijl Anouk op de basisschool is blijven zitten en elk jaar met de hakken over de sloot over gaat naar de volgende klas op de havo.”*

#### Wat kunnen tweelingen hier zelf aan doen?

Het is niet altijd vanzelfsprekend dat een puber zich in huis of in de familie een individu kan voelen. Het is daarom heel reëel dat tweelingpubers verschillende keuzes maken in bijvoorbeeld het bijbaantje, de profielkeuze op school of hobby's. Zo creëren zij een gevoel van eigenheid.

Linda: *“Mijn zus draagt rokken en jurken en ik heb meer jongensachtige kleding, meer rebels. We kiezen alles anders, ook in onze vrije tijd. Ik speel basketbal en Myrna gaat zwemmen en hardlopen. Zij gaat vaak uit en ik blijf graag thuis. Zij heeft veel vrienden en ik heb één beste vriend en skype met vrienden in het buitenland. Bewust of onbewust willen we niet zoveel op elkaar lijken.”*

#### Bij sommige tweelingen zijn er veel conflicten in de puberteit. Kun je daar iets over vertellen?

Wanneer één van de twee meer succes heeft of populairder is, levert dit soms confrontatie met de ander. Daarbij kan de ene dan aan de ander de schuld geven van zijn of haar falen. Dat is makkelijker dan te accepteren dat je onzeker bent over jezelf. Daarnaast is er het fenomeen ‘fear of missing out’, kortweg FOMO. Dit speelt tussen een pubertweeling ook.

Moeder Edith: *“Er is veel rivaliteit. ‘Als jij dit doet, wil ik dat ook.’ Of ‘als jij daar zonder mij heen gaat, dan mis ik iets wat ik ook had willen mee maken. Het lijkt alsof ze elkaar soms niets gunnen. Het gaat vooral om kleine, alledaagse gebeurtenissen. Bij grotere dingen, gunnen ze het elkaar wel. Zo gaat Anouk op uitwisselingsreis naar Frankrijk. Dat vindt Karin heel leuk voor haar.”*

#### Bij tweelingen hoor ik ook vaak over competitie en rivaliteit.

#### Kunt u daar iets over vertellen?

Vanwege dezelfde leeftijd en het samen opgroeien, ervaren tweelingen ook competitie. In onderlinge vergelijking blijkt wie iets het beste kan. Competitie hoeft niet per se met negatieve gevoelens gepaard te gaan. Integendeel: zowel kinderen als volwassenen gaan liever de krachtmeting aan met iemand die ze graag mogen dan met iemand aan wie zij een hekel hebben. Tweelingen hebben altijd iemand in de buurt om dit ‘competitiespel’ te spelen. Ze maken zich vaardigheden eigen die hij of zij op eigen houtje niet in dat tempo had kunnen leren. De krachtmeting heeft zo een stimulerend effect.

#### Soms heeft competitie een negatief effect. De vergelijking valt immers niet positief uit voor hem of haar. Welke oplossingen vinden tweelingen hiervoor?

Als je merkt dat je zus veel beter kan voetballen dan jij, kan dit afgunst veroorzaken en ertoe leiden dat je nog meer je best gaat doen met voetballen. Ook kan het leiden tot de gedachte: ‘Wat is voetballen eigenlijk stom; wie wil daar nu goed in zijn?’ In het laatste geval kan er ‘desidentificatie’ optreden, het omgekeerde van ‘identificatie’. Identificatie is een begrip uit de psychoanalyse en staat voor het zich vereenzelvigen met een ander die wordt bewonderd. Die vereenzelviging is er om je beter over jezelf te voelen. Soms wordt een model juist gebruikt om zich tegen af te zetten, of om zich van te onderscheiden. Ook dit speelt een rol bij de vorming van het zelfbeeld. Tweelingen kiezen voor tegenovergestelde activiteiten. En zien zichzelf als ‘totaal anders’ dan de ander.

Linda: *“Mijn zus is de perfectionistische van ons twee. Zij studeert uren voor elk proefwerk. Ik doe dat niet. Ik ben veel meer een relaxed persoon. Als ik zo hard zou werken als zij, zou ik ook hoge cijfers halen. Nu heb ik niet meer zo'n last van het verschil in cijfers, gelukkig.”*

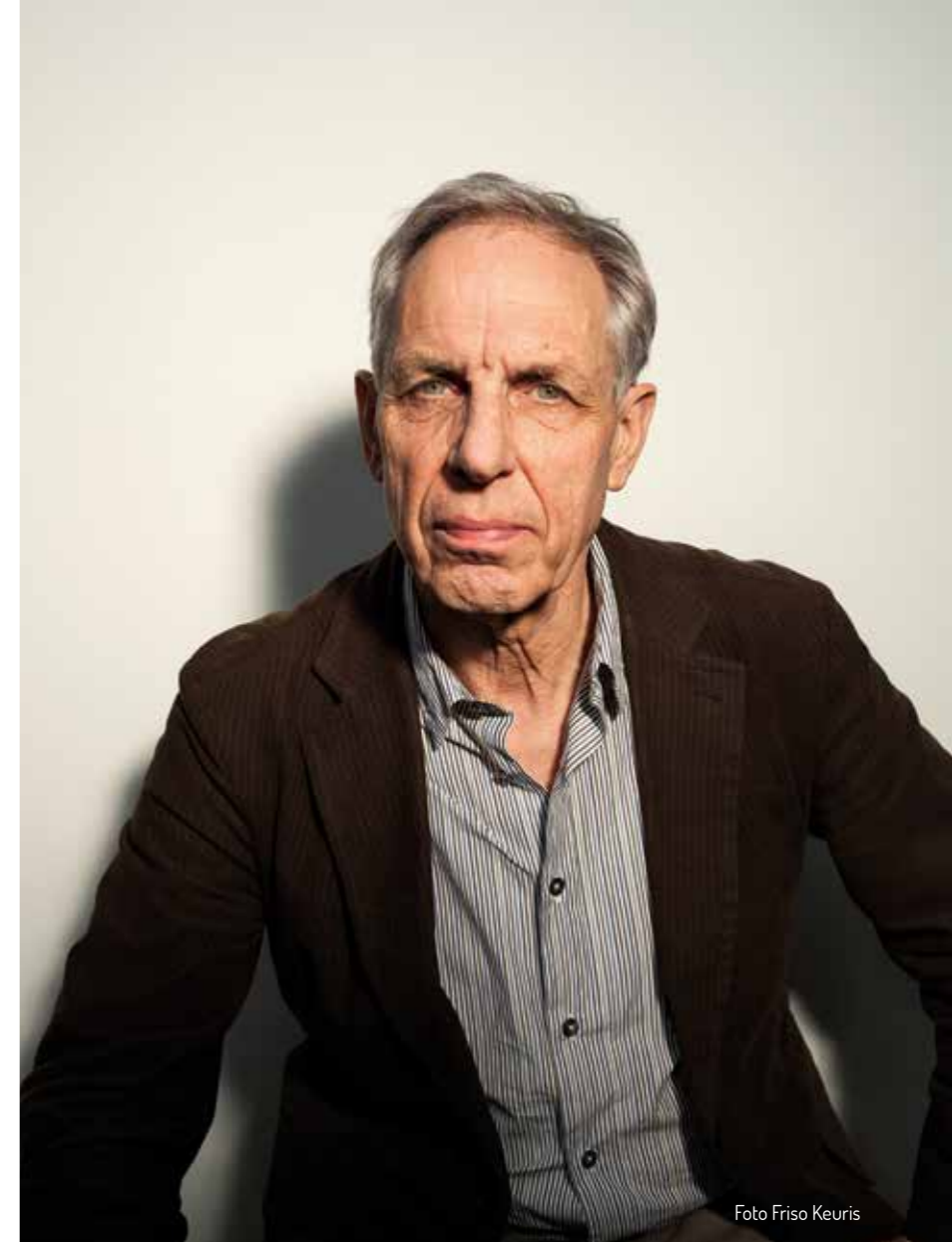


Foto Friso Keuris

#### Wat kunnen ouders doen ter bevordering van de ontwikkeling van de tweelingkinderen?

Het is positief voor de relatie met de kinderen wanneer ouders zich verplaatsen in de gevoelswereld van hun kinderen. Deze erkenning zorgt dat het kind zichzelf begrijpt. Ook relativeren is van belang. Vaak trekt in de loop der jaren een voorsprong van de één ten opzichte van de ander wel bij. Ouders kunnen dit bij ze in beeld brengen. Verder kunnen ouders een ruimer perspectief bieden op tweelingzijn. In films en literatuur zijn tweelingen populair. De Kameleon, De dolle tweeling, Tweedledee en Tweedledum in Alice in Wonderland, Jansen en Jansens in Kuifje, om een aantal voorbeelden te noemen. De relatie wordt geïdealiseerd. Voor jongeren, vooral pubers, kan het een gevoel geven dat er geen ruimte is voor de eigen beleving. De idealisering van tweelingrelaties wordt als het ware op hen ‘geplakt’.

Linda: *“Mensen die geen tweeling zijn, vinden het soms heel speciaal. Ze zien het als een beste vriend die altijd bij*

je is. Voor eeuwig verbonden. Iemand waar je alles mee kan doen. En dat denken ze bij mij en mijn zus. “Heb je een telepathische connectie? Heb je een eigen tweelingtaal? Die vragen heb ik zo vaak gehoord en dat is behoorlijk vervelend. Ik heb met Myrna een relatie, net als dat ik een relatie heb met mijn vader en moeder en mijn broer. Het is eigenlijk gewoon mijn zus.”

#### Wat moeten ouders vooral NIET doen?

In de kindertijd kunnen ouders (vaak onbewust) verschillen uitvergroten om de individualiteit te benadrukken. Dit gebeurt ook bij relaties tussen broers en zussen. Voordat je het weet, ziet het kind zichzelf bijvoorbeeld ook als ‘de verantwoordelijke van de twee’ en gaat zich hiernaar gedragen, waardoor de ander op de andere pool geplaatst wordt ‘de onverantwoordelijke’. Hiermee doe je beide kinderen geen recht. Daarnaast is onderling vergelijken een valkuil. Het ene kind met ‘ideaal’ gedrag wordt als voorbeeld gesteld voor de ander.

Linda: “Pas kwam ik met een 5,5 voor scheikunde thuis. Ik was er heel blij mee, want ik had niet er niet veel tijd aan besteed. Toen ik het tijdens het avondeten vertelde, zei mijn vader ‘moet ik hier dan blij mee zijn? Je zus heeft een 9. Zij heeft namelijk geleerd.’ Dat vond ik helemaal niet leuk. Hij kan toch trots zijn op mij en blij zijn met hoe ik het doe?”

#### Lopen meerlingen meer risico in de ontwikkeling naar een volwassen individu?

Onvoldoende individuatie kan tot identiteitsproblemen leiden. Dit uit zich in een – vaak verborgen – afhankelijkheid van de tweelingpartner. Er is bijvoorbeeld een sterk verlangen om bij anderen te willen horen. Ze kiezen voor een partner waar een afhankelijkheidsrelatie mee wordt aangegaan. Of ze kiezen om bij een bepaalde groep te horen. Zij stemmen dan uiterlijk, interesses en taalgebruik af op wat in die groep de norm is. De ontwikkeling naar autonomie heeft eenvoudigweg wat meer tijd nodig.

#### Heeft het opgroeien als tweeling ook voordelen?

Elke situatie heeft risico's en kansen. In het contact met anderen is er een risico van vervloeien met de ander, eigen wensen afstemmen op de ander en behoeftes of belangen opofferen voor de ander of een harmonie te bewaren. Als tweelingkind ontwikkel je kennis en vaardigheden samen met iemand die bijna hetzelfde is als jij. Dit kun je gebruiken, want je kunt intiem vertrouwd contact creëren, meevoelen met een ander en jouw bezittingen delen met een ander.

#### De vorming van de identiteit is dus anders dan bij eenlingen. Werkt dit door tot in de volwassen leeftijd?

In een wetenschappelijk artikel over ‘self-face recognition’ stelt men dat identiteit sterk samenhangt met de herkenning van het eigen gezicht tussen gezichten van andere personen. Het bleek dat in een onderzoek alleen de eeneiige tweelingen het gezicht van de tweelingpartner even snel herkennen als dat van zichzelf. Het gelaat van de ander is dus even dominant aanwezig in het zelfbewustzijn als het eigen gelaat. Dit is een illustratie van de onderlinge verwevenheid die er is, ook in de volwassen leeftijd.

Linda: *Als tweeling ga je door alle belangrijke levensfasen samen. Dat is het meest bijzondere aan tweeling zijn.*”

Hester van Wingerden  
Trainer/coach  
Tweelingenpraktijk



#### BRONNEN:

Frits Boer ‘Broers en zussen van speciale en gewone kinderen. Invloed op ontwikkeling en gedrag,’ (2012)

Martini, M. e.a. ‘Is that me or my twin? Lack of self-face recognition advantage in Identical Twins’ (PLOS ONE, 2015)

