

De jongens tegen de meisjes

WAARIN MEERLINGEN VAN
HETZELFDE GESLACHT VAN
ELKAAR VERSCHILLEN

JONGENS OPVOEDEN IS HEEL ANDERS DAN MEISJES OPVOEDEN. EN ALS AL DIE HORMONEN IN DE PUBERTEIT IN EEN MEERLINGHUISHOUDEN OOK NOG EENS DUBBEL TOENEMEN... BIJ HET OPVOEDEN VAN MEISJESMEERLINGEN LIGGEN DE ACCENTEN NET EVEN ANDERS DAN BIJ JONGENSMEERLINGEN.



Typisch jongensgedrag is druk en dynamisch. Jongens kunnen niet zo goed lang stil zitten, zijn vlugger afgeleid, maken meer lawaai en durven meer. Typisch meisjesgedrag is rustig en verstandig. Meisjes kunnen urenlang tekenen of knutselen, kletsen graag, doen serieus hun schoolwerk en zijn wat voorzichtiger met fysieke uitdagingen. Dit zijn de stereotype beelden over jongens en meisjes. Hoe werkt geslacht door in de opvoeding van meerlingpubers? Hoe anders is het voor een ouder om een meisjesmeerling door de puberteit heen te loodsen of een jongensmeerling? Ik besprak het met Lien, moeder van twee-eiige meerling Ole en Max, 17 jaar oud, en met Patricia, moeder van de twee-eiige drieling Stijn, Jorien en Charlotte, ook 17 jaar oud. Over psychologie en de verschillen in gedrag van jongens en meisjes in de puberteit sprak ik met psychotherapeut Els de Rooij, werkzaam bij Altrecht.

BILOGISCHE VERSCHILLEN: DE INVLOED VAN TESTOSTERON

“Als ik na het avondeten zeg ‘Jongens, kom op, we gaan afruimen’ en ik naar de keuken loop met een lege pan in mijn handen, moet ik altijd terug lopen, want ze komen niet vanzelf achter mij aan”, zegt Lien. “En als ik dan terug de huiskamer in loop, liggen ze altijd op de grond, te stoeien

OLE EN MAX

Ole en Max zitten op de middelbare school in Zeist. In hun vrije tijd beoefenen ze capoeira en bespelen ze een muziekinstrument: Ole dwarsfluit en Max saxofoon. “Eigenlijk kun je hun karakters typeren op grond van hun instrument,” zegt Lien. “Max speelt coole muziek van de oude jazz saxofonist Charlie Parker en Ole speelt gevoelige klassieke etudes.”

als een kluwen hondjes. Kennelijk hebben ze dan alweer te lang stil gezeten.”

Jongens zijn beweeglijker dan meisjes en een verklaring hiervoor is te vinden in de hormonale huishouding. Jongens hebben negen tot twintig maal meer testosteron en zijn daardoor dynamischer en energiever dan meisjes. Het zorgt voor dadendrang. “Max en Ole doen van die onbesuisde dingen. Dan zit ik bijvoorbeeld in de tuin thee te drinken

JORIEN, CHARLOTTE EN STIJN

Stijn is de eerstgeborene. Daarna volgde de eeneiige tweeling Jorien en Charlotte. Ze zijn 17 jaar en zitten op dezelfde school, maar alle drie in een andere klas. Alle drie spelen ze hockey bij een club in Bilthoven. “Als personen zijn ze verschillend: Jorien is iemand die graag het voortouw neemt, Charlotte is flexibel en past zich makkelijk aan en Stijn is rustig en gaat zijn eigen gang,” zegt moeder Patricia.

en dan gaan zij voetballen. Als ik ‘stop’ zeg, luisteren ze niet en voordat ik het weet liggen de thee glazen in scherven op de grond, omdat de bal toch een andere kant op ging dan bedoeld.”

Dit impulsieve gedrag hoort bij jongens. Ze nemen makkelijker risico's en denken wat minder na voordat ze iets doen. Ook dit heeft te maken met de biologische opmaak. Psychotherapeut Els de Rooij: “Het deel in de hersenen dat zorgt voor de remming van impulsen, de zogeheten frontale cortex, is bij jongens veel minder sterk ontwikkeld dan bij meisjes, en soms duurt het bij jongens tot het 20e levensjaar voordat zij de impulsen goed kunnen beheersen.” Het stereotiepe beeld dat meisjes de rust hebben om langere tijd aan tafel te kletsen en verstandig zijn, wordt bevestigd door Patricia. “Ik zit regelmatig aan de keukentafel te praten



met de meiden over van alles en nog wat. Heel gezellig. En ik ben soms verbaasd over de verstandige keuzes die ze maken. Geen feestjes op vrijdagavond, want zaterdagochtend willen ze fit zijn voor de hockeywedstrijd bijvoorbeeld. En ze weten wat ze willen worden. Het doel en de weg ernaar toe hebben ze al zelf uitgestippeld.” Bekend is dat meisjes wat serieuzer zijn in hun houding naar school en huiswerk. Jongens blijven vaker zitten en meer jongens dan meisjes verlaten de schoolbanken zonder diploma.

JONGENS DENKEN: KAN IK JOU AAN?

Jongens zijn meer gericht op actie en competitie dan meisjes. Waar meisjes meer bezig zijn met relaties en aardig gevonden willen worden, zijn jongens eerder geneigd om avonturen te bedenken, te experimenteren en houden ze ervan zich te meten met anderen. Ze hebben minder taal voor gevoelens en frustraties uitend ze eerder fysiek dan verbaal.

In de puberteit kan dit bij meerlingjongens tot veel strijd en geruzie leiden. “De jongens vechten elkaar de tent uit”, verzuchtte een moeder van een 13-jarige jongenstweeling onlangs in mijn coachpraktijk. “De strijd is heftiger geworden en de sfeer in het gezin lijdt eronder”.

De afgelopen jaren ben ik door meerdere ouders van jongens meerlingen benaderd met dit probleem. Een verklaring hiervoor is te vinden in de lichamelijke en psychologische ontwikkelingen die horen bij de puberteit. Beide hebben tegelijkertijd te maken met een sterke toename van testosteron aan het begin van de puberteit. De lichamelijke kracht groeit, naast de seksuele ontwikkeling en ook de neiging om stoere en onverantwoordelijke dingen te doen. Jongens testen hun eigen grenzen op elkaar en met elkaar. En ondertussen dienen ze ook een antwoord te vinden op de psychologische vraag ‘Wie ben ik?’ Ze worden een individu, los van de ander. Het afzetten tegen

belangrijke levenslessen voor een ieder, dus als ouders mag je ook gewoon trots zijn dat je hen hierin kan begeleiden.

PRATEN OVER GEVOELENS

Help jongens met gevoelens onder woorden brengen. Jongens zijn minder talig dan meisjes en praten minder makkelijk over gevoelens. Kies een geschikt moment hiervoor. Soms hebben ze het nodig om eerst zelf de gevoelens van teleurstelling te verwerken. Lien: “Als er iets is, merk ik het aan hun terugtrekgedrag. Ze gaan naar hun kamer en als ze beneden komen, zwijgen ze of zijn kortaf. Meestal is het na een paar uur over. En als ik dan vraag wat er is, vertellen ze wat er aan de hand is. Het gaat om timing. En om een luisterende houding. Geen druk zetten, maar ruimte geven.”

ZIE ‘LASTIG GEDRAG’ ALS ROOKSIGNAAL

Jongens vertonen vaker externaliserend gedrag als ze in de knoop zitten of teleurgesteld of gefrustreerd zijn over iets. Ze snauwen naar een ander, trappen hard tegen een deur of zoeken de confrontatie met een ouder op. Psychotherapeut de Rooij: “In feite is dit gedrag een soort rooksignaal. Het wordt vaak niet begrepen, omdat ouders of leerkrachten het gedrag als ‘lastig’ ervaren. Het krijgt het etiket van ‘probleemgedrag’. Of we roepen meteen ‘Hou op!’. Zie ‘lastig gedrag’ als een signaal. Er is iets aan de hand met hem. En laat ze de boosheid uiteten. Je hoeft het niet altijd op te lossen. ‘Je bent heel boos zie ik’ kan al voldoende zijn. Erkenning geven helpt.”

JONGENSMEERLINGEN: WAT KUN JE DOEN?

RODE KNOPPEN LEREN KENNEN

Voor ouders is het een uitdaging te bepalen wanneer je het moet laten en wanneer je in moet grijpen. Ik geloof dat het nodig is voor jongens om hun eigen ruimte te bevechten en een gevoel van ‘ik’ te creëren. Het helpt hen in hun ontwikkeling naar zelfstandigheid. Als ouder zul je dus een zekere verdraagzaamheid dienen te ontwikkelen. Tegelijkertijd dien je natuurlijk ook jouw eigen grenzen te bewaken en hier helder en direct over te communiceren. Verder kun je hen leren om zich te verplaatsen in een ander door er regelmatig een gespreksonderwerp van te maken.

Empathisch vermogen en assertief communiceren is te leren. Benoem verschillen in belangen en behoeftes en geef ‘zinnigjes’ die je kunt zeggen op het moment dat je het even niet weet of iets liever niet doet. Bespreek met hen ‘de rode knoppen’. Wat maakt jou boos en wat kun je doen om weer rustig te worden en wat heb je dan van een ander nodig?

Ook het herkennen van lichaamstaal is te leren. Als je ziet dat de ander rood aanloopt, heb je de keuze om te stoppen en verdere escalatie te voorkomen. Eigen verantwoordelijkheid nemen in het voorkomen en oplossen van conflicten is een

MEISJESMEERLINGEN: WAT KUN JE DOEN?

RIVALITEIT BEGRENZEN

Stel grenzen aan uitspraken ‘ik kan dit beter dan jij’ of ‘jij maakt vaker vergissingen dan ik’. Patricia: “Ik ben heel streng op zogenaamde plagerijen over slim en dom zijn. Die tolereer ik niet. De regel dat we elkaar niet persoonlijk kwetsen op dit punt, blijf ik herhalen en als het voorkomt, bespreek ik het altijd serieus na.” Het vraagt van jou als ouder om vaker te communiceren over de communicatie. Wat werkt goed en wat niet? Wat kan ieder zelf hieraan doen?

RELATIVEREN VAN IDEEAALPLAATJES

Perfectionisme ligt sneller op de loer bij meisjes en dus ook bij meisjesmeerlingen. Hierdoor is er meer risico op

minderwaardigheidsgevoelens bij degene die minder presteert. Wanneer de meiden tegen elkaar opbieden in hoe perfect ze dingen doen of willen doen, bied dan een stevige relativering van ideaalplaatjes. Bespreek het belang van fouten maken om iets te leren. En hang desnoods een kaartje aan de deur, zodat je er altijd even naar kan wijzen, wanneer een van de twee weer in de valkuil van perfectionisme stapt.

Benadruk dat ‘ideaal’ voor iedere persoon echt iets anders kan zijn, ook voor eenenigje meisjes meerling. “Jorien en Charlotte hebben beide een eigen beroepskeuze en een plan voor de vervolgopleiding”, zegt Patricia. “De een wil tandarts worden en een vwo-diploma halen, de ander wil dierenarts worden en kiest een route via havo en hbo. Ik waardeer deze verschillen en benadruk dat allebei helemaal goed is. Ieder haar eigen ding. Dit vind ik erg belangrijk. Niet voor iedereen per se het hoogst haalbare. Doen wat je past en wat je gelukkig maakt is zo veel belangrijker. Hier heb ik meerdere malen met hen over gesproken en ik geloof dat ze het zelf ook zo zien.”

tweeling zijn en daarmee ook afstand nemen of zelfs vindingigheid voelen ten opzichte van de tweelingbroer, is een uiting van dit proces van losmaken. Het is een onderdeel van hun persoonlijke groeiproces.

MEISJES DENKEN: HEB JE MIJ GRAAG?

“In de keuken hangt de planning voor het huiswerk. Dit wordt zorgvuldig gemaakt en ook opgevolgd. Ze studeren elke dag en zetten zich in voor hoge cijfers,” vertelt Patricia. Meisjes doen vaker wat van hen gevraagd wordt, omdat zij willen dat leerkrachten en ouders hen leuk vinden. Ze voelen zich veiliger als ze doen wat de ander wil.

“Waar jongens een 5,5 of 6,5 al prima vinden, streven meisjes naar een 7 of 8. De keerzijde hiervan is dat het kan doorschieten in perfectionisme. En een laag zelfbeeld of faalangst ligt ook op de loer”, zegt de Rooij. In mijn coachpraktijk hoor ik ouders van meisjesmeerlingen vaker over deze problematiek. De een doet iets perfecter dan de ander, waardoor de ander gevoelens van minderwaardigheid ontwikkelt. Er is immers geen leeftijdsverschil en er zijn geen andere leefomstandigheden waar je je als puber achter kan verschuilen.

Ouders moeten hier zorgvuldig mee omgaan. Patricia vertelt hoe zij dit doet: “Een van de meiden heeft iets meer moeite met leren, al van jongs af aan en heeft altijd lagere cijfers. Dit helpt niet voor haar zelfvertrouwen. Wanneer

ze met de rapporten thuis komen, ga ik hun cijfers apart bekijken. Zo voorkom ik het onderlinge vergelijken en kan ik hen allemaal in het zonnetje zetten.”

AFHANKELIJKHEID

De gerichtheid van meisjes op het ontwikkelen van relaties en vriendschappen brengt ook een afhankelijkheid met zich mee. Ze willen graag goedkeuring. “Meisjes blijven wat langer wikken en wegen voordat ze een besluit nemen, en checken wat anderen vinden voordat ze zich uitspreken”, zegt psychotherapeut De Rooij “Soms laten ze de beslissing over aan een ander. Dit heeft tot gevolg dat meisjes zelf minder uit de verf komen.” Bij meisjesmeerlingen kan dat nog eens versterkt worden, omdat ze rekening houden met elkaar. Wat vindt de omgeving van ons als ik dit zeg? Of wat vindt mijn tweelingzus ervan als ik dit zeg? De onderlinge band harmonieus houden is vaak belangrijk voor de meisjes en soms gaat dit ten koste van het volgen van eigen impulsen of opkomen voor eigen behoeftes. Wanneer je bij meisjes merkt dat ze zich weinig uitspreken of zich erg laten beïnvloeden door de mening van hun zus, is het raadzaam om hierin bij te sturen. Bespreek het. En zorg ervoor dat ze zonder elkaar activiteiten ondernemen. Patricia vertelt over Jorien en Charlotte: “Ze doen veel samen in hun vrije tijd, maar kunnen ook prima zonder elkaar. Afgelopen zomer zijn ze op vakantie geweest, ieder



met eigen vriendinnen.” Het expliciet benoemen van verschillen en waarderen van eigen kwaliteiten of ontwikkelde vaardigheden of interessegebieden helpt de meiden ook in de ontwikkeling van een eigen identiteit.

INDIVIDUELE VERSCHILLEN

Een relativiserende noot is ook nodig. Geslacht bepaalt natuurlijk niet alles. Het is niet moeilijk meerlingpubers te vinden die een uitzondering vormen op elk van de beschreven typeringen. Zo kunnen jongensmeerlingen erg rustig en vredelievend zijn en meisjesmeerlingen druk en competitief. En onderling verschillen meerlingen ook. Elk individu kan bij iedere eigenschap weer elders op het spectrum mannelijk – vrouwelijk zitten. Zo vertelde Lien dat Ole enkele typisch vrouwelijke interesses heeft. “Als ik een nieuwe jurk heb gekocht, kan ik rustig met hem bespreken welke nagellak en welke sandalen erbij passen. Hij vindt dat leuk om te doen. Max heeft deze belangstelling helemaal niet.” Ook in vriendschappen maken ze andere keuzes. “Vanaf de kleuterschool neemt Ole vooral meisjes mee naar huis na schooltijd en deze zomer ging hij op vakantie met zijn twee beste vriendinnen. Max gaat alleen met jongens om in zijn vrije tijd.” Meerlingen kunnen dus onderling ook nog in meer of mindere mate verschillen en als ouders kun je je daar maar

het beste over verwonderen en elk van hen waarderen om wie ze zijn.

VOORLOPIGE CONCLUSIE

In het algemeen sta je als ouders van een jongensmeerling voor andere uitdagingen dan als ouders van een meisjesmeerling. In de puberteit worden de biologische verschillen groter en kun je te maken krijgen met stereotype gedrag in het kwadraat. Dit is echter van voorbijgaande aard.

In het volgende magazine onderzoeken we het onderwerp verder en dan met échte specialisten, namelijk ouders met een gemengde meerling. Wordt vervolgd!



Hester van Wingerden

Trainer/coach, Tweelingenpraktijk,
hester@tweelingenpraktijk.nl