

In het zonnetje staan: samen en apart

Meerlingen staan vanaf het begin van hun leven samen in het zonnetje. Als babies in een buggy zijn ze oh zo schattig en op de basisschool horen ze regelmatig de uitroep: *'Ik zou ook wel een tweeling willen zijn!'* Want, dan heb je altijd iemand om mee te spelen en daarom ben je 'benijdenswaardig'.

Sommige meerlingen hebben een speciale positie in het grotere familieverband. Een vrouw vertelde dat van alle neven en nichten alleen zij en haar zusje bij haar opa en oma mochten logeren. Bij de kerkdienst in haar dorp mochten zij en haar zusje voorraan lopen. Als een van een meerling ben je uitzondering op de regel en daardoor een beetje 'speciaal'. Meerlingkinderen in de basisschoolleeftijd accepteren het als een gegeven, stellen zich geen vragen hierbij. Vanaf een jaar of 11 treedt hier bij een deel van de meerlingen verandering op. De (pre) puberteit begint. Opeens is tweeling-zijn 'stom', is de zus of broer niet meer altijd het leukste gezelschap en de opmerking 'Wat lijkt je op je broer of zus' hebben ze al iets te vaak gehoord. Ze willen niet meer samen in het zonnetje, maar vaker apart. Hoe ga je hier als ouder mee om?

Nieuwe vragen in de (pre)puberteit

"Bij de meiden zie ik meer besef over hoe ze verschillen. Ze zijn bezig met wat de buitenwereld van hen vindt. En regelmatig zie ik ze denken 'he, wacht es even, ik doe dit anders dan mijn zusje.'" (Moeder Shirine)

In de (pre) puberteit stellen kinderen zichzelf nieuwe vragen. Ze gaan op zoek naar hun eigen identiteit en hierbij groeit het verlangen naar onderscheid. Wat vinden anderen van mij? En wat vinden ze van mijn meerling-zus of broer? En wat vind ik eigenlijk van mezelf? Ben ik leuker of aardiger dan de ander? Zijn we eigenlijk wel zo hetzelfde? Ook leeftijdgenoten gaan vragen stellen. Lieve



van 11 vertelde: *"Een klasgenoot vroeg me pas geleden 'Hoe is het eigenlijk om tweeling te zijn?' Opeens die vraag, terwijl ik al 8 jaar bij hem in de klas zit!"* Begrijpelijk dat zij dit vreemd vindt en tegelijkertijd ook begrijpelijk dat klasgenoten pas nu die vraag stellen en niet een aantal jaar geleden. Pas in de pre puberteit gaan kinderen bezig met hun eigen identiteit en een onderzoekende blik naar leeftijdgenoten hoort hierbij. Antwoorden op de vraag 'Wie ben ik?' bepaal je immers ook ten opzichte van de mensen om je heen.

De ogen van de buitenwereld

'Wat lijken jullie op elkaar zeg'; 'Jullie zijn moeilijk uit elkaar te houden.' 'Wat zijn jullie veranderd!' Een aantal reacties die meerlingpubers te horen krijgen van de mensen in de gemeenschap waar ze wonen. De meerlingkinderen worden als een eenheid benaderd. Hiermee ligt de nadruk op de onderlinge band. Pubers gaan hier tegen ageren. Logisch, want in hun zoektocht naar eigenheid, zoeken ze waardering voor hen als persoon. En meerling zijn, daar word je mee geboren, het is niet een verworven kwaliteit of talent. Ook het onderlinge vergelijken vinden meerlingen in de puberleeftijd extra vervelend worden. Fay van 11 jaar oud zei: *"Dan zeggen ze bijvoorbeeld 'jij hebt iets bollere wangen. Of jouw haar krult iets meer.' Dat vind ik zo irritant. Het vergelijken is het meest vervelende van het tweelingzijn."* Moeder Shirine is het eens met haar dochter en vulde aan: *"Soms denk ik dat het gemakzucht is van andere mensen. Ze kijken niet écht. Als ze dat zouden doen, zouden ze zo veel verschillen zien! Alles is anders bij de meiden: de bouw van hun lichaam, hoe ze reageren op hun omgeving, interessegebieden, de kledingsmaak, echt heel verschillend zijn ze."*

Differentieer!

Bij dingen die op elkaar lijken, gaan mensen vergelijken. Zo werkt het brein. 'Zoek de 10 verschillen' is een automatisme. Als ouder raad ik je aan om hier tegen in opstand te komen door zelf te differentiëren in jouw antwoord. Hiermee kun je de omgeving een beetje 'opvoeden' zeg maar. Op een vraag als 'hoe doen ze het op school?' Zeg je niet 'oh, goed hoor'. Nee! Je antwoordt verschillend voor elk kind, bijvoorbeeld 'De een vindt wiskunde moeilijk en de ander had pas een onvoldoende voor Frans.' Of: 'De een kwam enthousiast thuis na een muzikles en ga ik een proefles laten volgen en bij de ander weten we het nog niet.'



Het uiterlijk

Veel meerlingkinderen delen hun kledingkast en wisselen kleding onderling uit. 'Dat vinden ze niet erg,' hoor ik van veel ouders. In de basisschoolleeftijd geven kinderen minder om hun uiterlijk dan in de periode van de middelbare school. Dit verandert vaak in de puberteit. Het uiterlijk wordt heel erg belangrijk om zich te onderscheiden en te laten zien bij welke groep ze horen. Als ouder kun je de meerling helpen in de ontwikkeling van het gevoel van eigenheid door hun kleding te scheiden. Moeder Shirine, moeder van twee-eiige tweeling Lieve en Fay van 11 jaar oud, vertelde haar ervaringen met het scheiden van kleding: *"Lieve en Fay hadden een eigen smaak en een eigen kledingkast alleen in het dagelijks leven werd er veel gewisseld van broeken en shirts en leenden ze continue kleding van elkaar. Dit leverde af en toe ruzie'tjes op maar ze gaven zelf niet aan dat ze de kleding wilde scheiden. De een wilde dan de broek van de ander lenen en dan stiekem eigende ze die broek toch dan even toe, bewust of onbewust dat werd weleens verwarrend. In verband met de bijzondere dynamiek tussen tweelingen sprak ik iemand en zij gaf een duidelijk advies om alle kleding te scheiden. Ik riep Fay en Lieve bij elkaar. Dit werd echter snel ingewikkeld. Wanneer de een zei 'ik wil dat' wilde de ander dat kledingstuk opeens ook. Het werd een machtsstrijd. Toen heb ik ze gevraagd om eerst zelf een lijstje te maken zodat ze eerst kunnen voelen: hoe graag wil ik het eigenlijk? Ik heb labels gekocht en namen erop geschreven. Alle kleding is nu gestickerd. Tot sokken en ondergoed aan toe. Want eigenlijk zijn dat ook heel persoonlijke items tenslotte. Toen alles gestickerd was, kwam Lieve naar me toe. 'Dankjewel!' riep ze en vroeg 'Mam, welke thee vind je lekker? Welke smaak wil je? Ik ga thee voor je zetten!' Duidelijk was dat ze iets terug wilde doen uit dankbaarheid. Verrast was ik van de opluchting die ik bij haar zag. Ik heb onderschat hoe belangrijk het voor ze was."*

Gehecht zijn aan samen

"Eigenlijk ben ik zelden alleen met een van de twee in een ruimte. Ze zijn altijd samen in de huiskamer of samen in de slaapkamer. En ze lopen altijd samen naar school. Echt onafscheidelijk zijn ze." Dit vertelde een moeder op de informatie meerlingendag. Haar zonen waren 9 jaar oud en in deze leeftijd is de drang naar eigenheid nog minder sterk dan in de (pre)puberteit. Veel meerlingen willen graag tijd samen doorbrengen. En dat is okay. Dit kan echter ook nadelige gevolgen hebben.

De gezintherapeut Machteld Remmelts vertelde over een cliënte die alles samen met haar tweelingzus deed totdat ze 14 jaar oud waren en zij naar een andere klas ging dan haar zusje. *"Het meisje werd somber en angstig en haar schoolprestaties gingen erg achteruit. In de gezinsterapie vertelden de ouders 'waar haar zusje gaat, volgt zij.' Om een aantal redenen startten wij een onderzoek en hieruit bleek het meisje een vorm van autisme te hebben. Het samenzijn met haar zusje verbloemde deze stoornis want het zusje loste alle sociale situaties op. Tegelijkertijd was het voordeel hiervan dat het meisje veel in het gezelschap van leeftijdgenoten was mede dankzij haar zusje en het voorbeeld gedrag van haar zusje heeft kunnen 'afkijken'. Maar als het een eenling was geweest, had ze eerder passende hulp kunnen krijgen."*

In mijn visie is het wel belangrijk om van jongsafaan de kinderen te laten oefenen met alleen zijn. Laat ze activiteiten ondernemen zonder de ander. Zo ontwikkelen de jongeren een gevoel van zelfstandigheid en het zelfvertrouwen om onafhankelijk van de ander contacten te leggen en activiteiten te ondernemen. Maar sommige meerlingen willen dit niet..

Omgaan met weerstand

Adviezen kunnen heel verstandig en met de beste bedoelingen worden gegeven, en grote kans dat het advies precies is wat de meerlingpuber nodig heeft. Alleen moet de puber dat niet van jou horen, maar van zichzelf. De kans op verandering is dan veel groter. Motiverende gespreksvoering is een evidence based methode die ontwikkeld is in de zorg en gericht is op gedragsverandering en wordt gebruikt bij hulpverlening bij jongeren. Door in gesprek te gaan met de jongeren, beoog je de ambivalentie rondom verandering van gewoontegedrag op te lossen. Met name door dat deel van de ander aan het woord te laten dat wil en kan veranderen. Vanuit deze theorie, adviseer ik ouders om heel open te zijn in hun benadering naar hun meerling en onderzoekende vragen te stellen als: 'Wat maakt het zo fijn om samen te zijn? En wat is er niet fijn aan? Wat is fijn aan iets alleen doen? En wat is er niet fijn aan?' Wanneer de jongere zich bewust wordt van de voor en nadelen, en zich langzaam realiseert dat in de puberteit dingen alleen doen, erbij hoort, dan kan hij wennen aan het idee.





Een van de twee in de volle zon, en de ander in de schaduw.

“De een speelde in het selectieteam, de ander niet. Hierdoor had ze een duidelijke positie. Vervolgens knokte de andere zich ook in het selectieteam en toen moest er weer een nieuwe balans worden gevonden. Dit kostte haar best wat moeite.”
Uitspraak van Moeder Shirine.

Hoe meer de een podium pakt en applaus ontvangt, hoe groter de afstand wordt met de ander. Voor de meerling die succes heeft, is het leuk en verdrietig tegelijk: want je onderscheidt jezelf op een positieve manier maar tegelijkertijd heeft de ander hierdoor het gevoel ‘de mindere’ te zijn. Dit is een lastig dilemma waar meerlingen mee te maken hebben. Als ouder van een meerling kun je je hierdoor in een spagaat voelen. Als je blij bent voor de een, wordt het verdriet nog groter voor de ander. Gezins-therapeut Machteld Remmelts vertelde dat het vooral belangrijk is voor jongeren om hierin gekend te worden. *“Je hoeft het als ouder niet op te lossen. Benoem dat het logisch is dat deze gevoelens er zijn en dat het niet leuk is. En dat dit okay is. En dat het ook weer voorbij gaat.”*

Je eigen blik is van belang

In gesprek met gezins-therapeut Machteld Remmelts bespraken we wat ouders kunnen doen om meerlingen te helpen een eigen identiteit te ontwikkelen. Het belangrijkste is dat je als ouders de kinderen als twee individuen ziet, vertelde M. Remmelts. *“Er is bij tweelingen al snel een automatische vermenging. Let hierop en laat ze eigen keuzes maken. Zeg je bijvoorbeeld ‘Hier hebben jullie pinda-kaas op je brood, of zeg je ‘jij houdt toch meer van pinda-kaas en jij van jam?’ En kijk goed naar je kinderen. En stem je zorg*

en opvoeding af op hen. En verder is het ook veel loslaten en vertrouwen hebben in je kinderen. Zolang ze beiden tot hun recht komen en de basale vaardigheden ontwikkelen, is er geen reden om je zorgen te maken.”

De 11-jarige Fay verwacht dat zij en haar zusje in de toekomst nog wat losser komen van elkaar: *“Op de middelbare school worden we meer onszelf denk ik. Nu neem ik nog woorden over van Lieve omdat zij die altijd zegt. Als je andere dingen doet met andere mensen, dan gebeurt dat minder.”* Verder blijft het tweelingzijn een deel van de identiteit, en dat is hoe meerlingen opgroeien. Het is een wezenlijk onderdeel van hun identiteit. En dat is uniek. Mijn visie werd bevestigd door het antwoord van Fay op mijn vraag hoe het zal zijn wanneer ze op een middelbare school komt waar niemand weet dat ze tweeling is. Haar antwoord was: *“Oh, dan ben ik niet meer mezelf!”*

Hester van Wingerden,
Trainer/coach
www.Tweelingenpraktijk.nl



Wilt u ook meedoen met de artikelenreeks voor deze leeftijdsgroep? Of heeft u vragen en opmerkingen? Reacties zijn welkom!

Stuur een bericht naar

hester@tweelingenpraktijk.nl

Alle bij dit artikel gebruikte foto's zijn opnames van Fay en Lieve, dochters van Shirine.

