

# Is er altijd een 'De Sterke?'

DE BALANS IN DE  
MEERLINGRELATIE

HESTER VAN WINGERDEN

LEIDER OF VOLGER, DE VERANTWOORDELIJKE EN DE FLIEREFLUITER, DE ORDELIJKE EN DE CHAOT, BIJ SOMMIGE MEERLINGEN LIJKEN DE ROLLEN EN BIJBEHORENDE EIGENSCHAPPEN VERDEELD. ZO OOK MET KRACHT EN ZELFVERTROUWEN.

"Is er altijd een de sterke?" vroeg een moeder mij in een gesprek. "En zo ja, blijft dit zo?" Er klonk bezorgdheid in door. Alsof in de kindertijd een patroon ontstaat dat voortduurt tot in de puberteit en mogelijk nog langer. Als ouder wil je dit natuurlijk niet, het verlangen is dat elk kind opgroeit tot een sterk persoon. Ieder zal immers zijn eigen weg gaan. Over deze onderwerpen ging ik in gesprek met twee moeders van twee-eiige meerlingpubers en een relatie-coach. Maar eerst de vraag: wat bedoelen we eigenlijk als we spreken over 'De Sterke'?

## STERK ZIJN

Bewust en soms onbewust labelen wij mensen als sterk of minder sterk. Het heeft onder andere te maken met gedrag in de omgang met andere mensen, karakter eigenschappen en met lichaamsbouw.

**"DE EEN IS IETS SNELLER DAN DE ANDER IN ZELFSTANDIGHEID. ZO NEEMT FEIKO DE HUISSLEUTEL MEE EN FIETST ALLEEN MET ZIJN VRIENDEN NAAR DE VOETBALCLUB OM DAAR TE GAAN VOETBALLLEN. TAEKE IS NOG NIET ZO VER."**

MOEDER ANNEGIEN

In onze cultuur wordt bepaald gedrag als sterk gezien. Alleen eropuit durven gaan, initiatieven nemen, het woord nemen in een groep, je mening uitspreken, beslissingen nemen, verantwoordelijkheid nemen, al deze gedragingen koppelen we aan sterk zijn. Het heeft vaak te maken met daadkracht en moed. Zichtbaar zijn. Je kop boven het maaiveld uit steken. Eigenschappen die horen bij een sterk karakter zijn onder andere integriteit, optimisme, initiatief, onafhankelijkheid en discipline. Daarnaast speelt lichaamsbouw een rol, zoals bij Marleen en Amanda. Omdat de een groter is dan de ander ziet ze er volwassener uit en krijgt ze de rol toebedeeld



Feiko &amp; Teake

om op haar zogenaamd kleine zusje te passen. Lengte en spierkracht is ook gekoppeld aan ons idee van sterk.

#### BEELDEN OVER STERK

Onze ideeën over sterk en minder sterk worden beïnvloed door de omgeving. De laatste jaren is er in de media en op scholen meer aandacht voor de kracht van kwetsbaarheid. Waar voorheen het tonen van gevoelens als teken van zwakte werd gezien, wordt het tegenwoordig steeds meer geaccepteerd, zowel voor vrouwen als voor mannen. Het interview dat enkele maanden geleden in de media verscheen van de Engelse prins met Lady Gaga over haar depressie is hier een mooi voorbeeld van. Op scholen wordt het programma 'Vreedzame school' steeds vaker ingezet, waarin leerlingen leren over hun emoties, het belang van hulp vragen en luisteren naar elkaar.

Het is goed om als ouders bewust te zijn van eigen beelden en voorkeuren over gedrag. Ook het kind met iets minder optimisme of iets minder discipline heeft sterke punten. En soms is bij het aanhoren van kritiek zwijgen of kwetsbaarheid tonen moediger dan een grote mond terug geven. Belangrijk is vooral dat elk kind leert voor eigen grenzen op te komen en een realistisch beeld ontwikkelen van eigen sterke en minder sterke eigenschappen.

#### TAEKE EN FEIKO

Aan de keukentafel in hun huis in Amsterdam-Zuid spreek ik met moeder Annegien en haar zonen Taeke en Feiko (12 jaar). Ik vroeg hen of een van hen 'de baas' is over de ander. "Nee hoor. Alleen onze zus speelt de baas over ons," antwoordt Taeke.

**"ALS OPA EN OMA OP VISITE KOMEN, NEEMT FEIKO VAKER HET WOORD. TAEKE LUISTERT MEER EN FEIKO SPREEKT ZICH UIT EN VERTELT VERHALEN."**

MOEDER ANNEGIE

Feiko knikt instemmend. Hun 1,5 jaar oudere zus past af en toe op als de ouders een avondje samen weggaan en zij krijgt de leiding over de jongens. Onderling is er geen baas, zeiden ze stellig. Taeke en Feiko zitten in groep 8 van de basisschool en gaan volgend jaar naar het gymnasium. Ze spelen pianoles en zitten samen op tennis. Feiko is lid van de voetbalvereniging en speelt basketbal. Taeke speelt hockey, zit op atletiek en houdt van bord spellen.

Annegien vertelde dat Feiko iets zelfstandiger is dan Taeke en vaker eropuit gaat met vrienden. "Door deze zelfstandigheid komt hij onafhankelijk over en denk ik weleens dat hij de sterke van de twee is. In contacten met anderen neemt hij wat meer het voortouw. Taeke is echter op andere punten sterk. Bij hem zie ik dat hij niet snel uit het veld geslagen is bij tegenslag of persoonlijke kritiek. Hij kan zich goed verdedigen. Evenals zijn vader, die advocaat is, is hij snel in zijn denken en heeft hij zijn woordje klaar als het nodig is. In dit opzicht is hij dus de sterke van de twee."

#### MARLEEN EN AMANDA

Marleen en Amanda zitten samen in de brugklas van het vwo. Volgens moeder Arjella kunnen de verschillen

# Is er altijd een 'De Sterke?'

DE BALANS IN DE MEERLINGRELATIE

tussen de twee meiden bijna niet groter zijn. "Marleen is groot, houdt van sport en spel, wil daarbij ook wel het beste uit zichzelf halen en is gericht op presteren. Ze leest graag informatieve boeken en houdt van wat meer exacte vakken op school. Amanda is kleiner, houdt van verhalen, lezen, sport ook, maar geniet meer van de activiteit zelf. Ze is meer een creatieve dromer." Als baby's waren ze al andere persoonlijkheden, zegt Arjella. Marleen had als baby behoefte aan structuur en was snel in paniek als de dag anders liep dan gewoonlijk. En Amanda nam alles zoals het kwam en was erg gemakkelijk als baby. In hun vrije tijd zitten ze samen op synchroon zwemmen. "Maar allebei hebben ze iets eigens: Marleen zwemt een solo en in een duet en Amanda in een groep."

**"MARLEEN HEEFT ORGANISATIETALENT EN NEEMT SNEL INITIATIEF. ALS WE ERGENS HEEN GAAN, LOOPT ZIJ MEESTAL VOOROP."**

MOEDER ARJELLA

Elk kind heeft eigen persoonlijke kwaliteiten en is daardoor sterk in het een of sterk in het ander. Omdat tweelingen vaak samen zijn en ze gevoelsmatig betrokken zijn op elkaar, helpen en steunen ze elkaar. De een wordt dan logischerwijs leider op het ene gebied en de ander leider op een ander gebied en pakt daarmee de positie van de sterke. Tinglof schrijft in haar boek Parenting School-Age Twins and Multiples over een studie waarbij 419 tweelingen vanaf de geboorte tot aan de middelbare school meerdere keren werden geïnterviewd over dominantie. In deze studie werd gekeken naar fysieke dominantie, psychologische dominantie (besluitvorming) en verbale dominantie (de woordvoerder zijn van alle twee). De onderzoekers ontdekten dat de balans steeds gelijk werd getrokken. Wanneer er een over de ander domineerde in een gebied, werd de balans gelijkgetrokken door volgzzaamheid op

een ander gebied. (Tinglof, 2007: pagina 61). Er is dus bij een gewone meerlingenrelatie niet de sterke. Het verschilt per gebied en de posities wisselen.

#### PATRONEN

Relatie-coach Karin Brugman zegt dat in intieme relaties altijd een verdeling van taken en rollen ontstaat, omdat het vele voordelen heeft. "Je weet wat er van je wordt verwacht, wat wel en niet kan en je hoeft niet overal over te onderhandelen." Patronen geven houvast en een gevoel van veiligheid en zekerheid, volgens Karin Brugman. Hoe de rolverdeling ontstaat heeft te maken met karaktereigenschappen. "Patronen hebben echter een beperkte levensduur," zegt Karin Brugman. Na een tijdje vind een van de twee het saai worden en krijgt een behoefte aan iets nieuws en kiest voor ander gedrag.

Tinglof schrijft dat rolverdelingen wisselen. Ze noemt de tweelingrelatie fluïde. In interactie met de omgeving gaat de tweeling verschillend met elkaar om. De ene keer is de ene de leider, daarna weer de ander. In het grootschalige onderzoek onder tweelingen bleek dat aan het einde van de schooljaren de verschillen op het gebied van dominantie-volgzzaamheid waren verminderd: 81 procent beoordeelde de relatie als gelijk. (Tinglof, 2007: pagina 61-62).

Wanneer je als ouders ziet dat de bewegingen gaan als eb en vloed, en de meerlingpubers wisselend de positie van leider en volger innemen en ieder eigen sterke punten ontwikkelt, dan is er geen reden om je zorgen te maken.

#### WANNEER MOET IK ALS OUDER BIJSTUREN?

Wanneer er een patroon ontstaat en lang voortduurt, is het goed om te kijken of beide kinderen tot hun recht komen. En als dit niet zo is, stuur je bij.

Arjella vertelde dat Marleen voor langere tijd de verantwoordelijkheid en het initiatief naar zich toetrok. Amanda stelde zich volgend op. Ze heeft dit besproken met een orthopedagoge. Deze gaf haar de tip om te gaan spelen met de rollen en ze af en toe actief om te draaien. "Toen

Amanda & Marleen



we vervolgens op een zondagmiddag gingen fietsen met het gezin, zei ik Amanda dat ze voorop moest fietsen en Marleen achteraan. Maar na de eerste bocht had Marleen Amanda al weer ingehaald en liet Amanda liet zich terug zakken. Het patroon zat er zo ingesleten!"

**"MARLEEN IS 10 CM GROTER DAN AMANDA. DOOR HAAR FYSIEK LIJKT ZE OUDER. HIERDOOR ZEIDEN MENSEN TEGEN HAAR 'LET JIJ MAAR OP JE KLEINE ZUSJE.'"**

MOEDER ARJELLA

Als ouder kun je ingrijpen in de onderlinge dynamiek. Of een van de twee helpen sterker te worden. Bij meerlingen kan het zo zijn dat de een zwakker wordt als gevolg van sterker worden van die ander.

Arjella vertelde dat haar ene dochter vanwege haar voorbeeldige gedrag in de klas heel veel bevestiging van de leerkrachten krijgt. "Marleen is ijverig en nauwgezet en werd als voorbeeldleerling genomen voor de hele groep. Amanda niet. Omdat Amanda 'het kleine zusje' van Marleen werd genoemd, was ze in die tijd minder zelfverzekerd. Ze kroop in haar schulp." In gesprek met school hebben ze besloten om haar deel te laten nemen aan een weerbaarheidscursus. Inmiddels is Amanda ook zelfverzekerd.

Opgroeien als een van een tweeling is in potentie meer complex. Er is een extra bron van spanning, verbonden met de tweelingbroer- of zus. Niet direct door die persoon zelf, maar doordat ze vergeleken worden door leeftijdgenoten, leraren en ouders. Pubers in ontwikkeling kunnen omgaan met kleine conflicten en met tegenslag zo lang deze opeenvolgend plaatsvinden, verspreid over de tijd en niet allemaal tegelijk. Als metafoor kun je denken aan zwemmen in de oceaan. Je kunt blijven drijven als er opeenvolgende golfjes zijn, maar niet bij een reusachtige golf die ineens over je heen rolt. En bij meerlingen is er meer potentie voor een grote golf. Zoals te zien was bij Marleen en Amanda. Voor ouders van meerlingen is het een voortdurende uitdaging om hen te laten opgroeien als twee losse individuen, tegen de druk van de omgeving in.

Arjella: "Toen ik de rolverdeling besprak met de orthopedagoge vertelde ze mij van perspectief te veranderen.

Het verantwoordelijke gedrag van mijn ene dochter was juist het gedrag dat niet passend was bij de leeftijd, het volgzame gedrag was wel passend. Voor mij was dit een waardevol inzicht."

Omdat je als ouders invloed hebt op het zelfbeeld van de kinderen is het goed om eigen beelden over gedrag onder de loep te nemen. En wanneer je zorgen hebt, deze te bespreken met een deskundige. Een of twee gesprekken kunnen al helpend zijn.

#### CONCLUSIE

Op de vraag in de titel 'Is er altijd een De Sterke', is het antwoord 'nee'. Ieder kind heeft eigen sterke punten. Als ouders van meerlingen heb je de uitdaging om hen dit te laten inzien. En hen, soms tegen de druk van de buitenwereld in, te laten opgroeien als twee losse individuen. Waardeer en benoem ieders eigenheid. De balans in de meerlingrelatie is wisselend, posities verschillen per gebied en wisselen ook voortdurend. Er kunnen patronen ontstaan, maar deze zijn tijdelijk. Kortom, ouders van meerlingen kunnen gerust zijn: er is er niet een de sterke en de balans in de meerlingrelatie is voortdurend in beweging.



Hester van Wingerden

Trainer/coach, Tweelingenpraktijk,  
hester@tweelingenpraktijk.nl

#### LITERATUUR:

Tinglof, C. Parenting  
School-Age Twins and  
Multiples. 2007

## Jezelf zijn



**'IK BEN AL VIJF. EN WIJ ZIJN EEN TWEELING':  
TEGENWOORDIG BEGINT BIJNA ELK GESPREKJE, DAT BIBI  
EN MEES MET EEN VREEMDE VOLWASSENE AANKNOPEN  
(EN DAT DOEN ZE VEELVULDIG) MET DEZE TWEE ZINNEN.**

Ze zijn, om precies te zijn, sinds drie weken vijf jaar jong. En dat is interessant blijktbaar. Ze strooien met dit interessante feitje over hun leeftijd of het een lieve lust is. Ze scheppen ermee op en proberen er lof mee te oogsten bij wildvreemden in de supermarkt, in het restaurant, in het tuincentrum, op de roltrap, you name it. Meestal reageren de verbaasde vreemden met een 'o ja?!' of 'wat goed zeg!' dus de missie is voor Mees en Bibi keer op keer geslaagd. Ze lopen erna net ietsje meer rechttop. Een trotse blik in hun ogen.

Datzelfde effect treedt op wanneer ze al even triomfantelijk verkondigen dat ze een tweeling zijn. Je kunt nu duidelijk merken dat helft van een tweeling zijn een wezenlijk onderdeel is van hun 'zijn'. Net zoals dat het geval is met hun leeftijd. Ze zijn vijf, ze zijn tweeling; de twee belangrijkste zaken die anderen kennelijk over Bibi en Mees moeten weten. En ze zijn er trots op. Bijzonder toch?

Ik moet er elke keer weer om grinniken. Tegelijkertijd zegt een stemmetje in mijn hoofd: 'Ja maar, ze zijn ook elk afzonderlijk van elkaar een individu. Ontwikkelen ze die identiteit wel voldoende? Moet ik die individuele identiteit soms meer stimuleren? En hoe dan? Ze toch wat vaker afzonderlijk van elkaar meenemen op een uitje, of los van elkaar voorlezen? Als het maar goed komt en ze goed zonder elkaar kunnen...' De eeuwige onzekerheid als moeder komt dan weer om de hoek kijken.

Maar even later hoor ik dan mijn zoon zichzelf voorstellen aan een andere kleuter in het klimrek: 'Ik ben Mees'. Punt. Geen opmerking over zijn tweelingzus er achteraan. Die overigens verderop aan het kletsen is met een meisje, dat zo te zien ook van haar leeftijd is. En dan lijken ze voor het half uur dat volgt vergeten te zijn, dat ze een tweeling zijn. Gelukkig maar; want jezelf kunnen zijn is toch het allerfijnst. Tweeling of niet.

**Ik ben Michelle. Getrouwde moeder van tweeling Bibi en Mees (2012) en werkzaam als psycholoog. In mijn vrije tijd bak ik graag zoetigheden en kijk ik films. Ik schrijf over het wel en wee van een tweelingmoeder. Onder andere in een blog op de site van het Centrum voor Jeugd en Gezin Zuid-Holland Noord.**