

# Meerlingpubers over hun ouders: Do's en Don'ts in de opvoeding

**Wat vinden meerlingpubers zelf van hun opvoeding? Wat moeten ouders vooral niet doen en wat wel? Deze vraag is voorgelegd aan tien tweelingpubers in de leeftijd van 12 tot 17 jaar oud. Hieronder de uitkomsten op een rijtje.**

## DON'TS

### 1. Schoolcijfers

"Mijn vader en moeder vergelijken ons niet. Dat vind ik goed. Totdat de rapporten op tafel liggen. Dan zegt mijn moeder tegen mij 'jij hebt ook een goed rapport.' Maar in haar stem hoor ik dat ze dit niet écht vindt. Mijn broer heeft namelijk een prachtrapport en dit verwacht ze ook van mij." Pieter, twee-eiig, 17 jaar.

"Toen ik met een 5,5 voor Scheikunde thuis kwam, was ik heel blij want ik had er nauwelijks voor geleerd. Toen ik het tijdens het avondeten vertelde, zei mijn vader 'Moet ik hier nou blij mee zijn? Je zus heeft een 9. Zij maakt tenminste wel haar huiswerk. Dit vond ik echt een rotopmerking.'" Laura, twee-eiig, 17 jaar.

Het vergelijken van schoolprestaties werd in de meeste gesprekken als eerste don't genoemd. De pubers vinden

dit het meest lastig te hanteren. Begrijpelijk. Want school is een groot onderdeel van hun dagelijks leven en hoe je daar presteert heeft effect op het zelfvertrouwen. Wanneer het goed gaat op school, geeft dit een goed gevoel over jezelf. Wanneer het niet goed gaat, komen er twijfels: ben ik wel slim genoeg?

Naast de perceptie van de jongere zelf, is er de perceptie van de ouders. Het oordeel van de ouders werkt doorgaans versterkend. Als zij de schoolprestaties ook goed vinden, werkt dit positief voor het zelfvertrouwen, en andersom. Dit is niet meerlingspecifiek. Voor meerlingpubers is er nog een derde factor van invloed, namelijk: de prestaties van de ander. Wanneer de andere meerlingpuber beter scoort, ook al is het maar een halve punt en zijn het allebei goede cijfers, dan voelt degene met de lagere score zich veelal 'de mindere' ten opzichte van de ander. En dit kan een extra deuk geven in het zelfvertrouwen.

Verschillen in competenties en bijbehorende verschillen in prestaties en successen zijn 'facts of life'. Het leven geeft niet elk kind evenveel op dezelfde gebieden. Het is niet raadzaam om het verschil te negeren of te minimaliseren. Door dit te bespreken met hen, kun je hen duidelijk maken dat iedereen anders is. Ook al lijken zij in eerste oogopslag gelijk en hetzelfde (tenminste bij een-eiige tweelingen), ook zij hebben hun eigenaardigheden en hun eigen kwaliteiten. Op dit punt zijn zij niet anders dan de klasgenoten op school.

Daarnaast kun je in een gesprek de schoolprestaties plaatsen in de context van leeftijdgenoten. Zo leer je jouw meerling te kijken naar een groter plaatje in plaats van alleen naar henzelf. Verder is het als ouders van een pubertweeling extra van belang om elk kind apart te waarderen voor haar of zijn prestaties en deze niet tegen elkaar af te zetten. Zie ook het citaat van de 17-jarige Pieter aan het begin van het artikel. Doordat zijn moeder het woord 'ook' gebruikt, wordt de vergelijking met het prachtrapport van zijn broer getrokken en voelt deze jongen zich 'de minder presterende'. Terwijl de moeder hem eigenlijk een compliment gaf, kon hij het niet op die manier 'horen'.

Kortom: wees zorgvuldig met de woorden die je kiest en de manier waarop je iets zegt wanneer het over schoolprestaties gaat. Want een puber, gevoelig voor de waardering van de ouders, hoort snel een kritische stem.

Rebecca, eeneiig, 16 jaar oud, vertelde dat de lage prestaties op school impact hadden op haar zelfbeeld en haar stemming: "Op de havo in de tweede klas scoorde ik niet goed, ik had veel onvoldoendes. Mijn zus haalde wel goede cijfers. In die periode kwam er een heel verhaal in mijn hoofd. Mijn ouders houden meer van mijn zusje omdat zij het heel goed doet op school. Ik ben een lastpak. Dat soort dingen. Het was verschrikkelijk. Ik voelde me helemaal 'niets' in die tijd."

### 2. De opgeruimde kamer van de ander

"Gijs ruimt vaker de vaatwasmachine uit in de ochtend dan ik. Omdat hij rond kwart voor 7 opstaat en ik om 7 uur. Vorige week deed ik het een keer en toen zei mijn vader 'Goed dat je het doet Bram, want meestal doet Gijs het.' Zo van, eindelijk doe ik het ook eens. Dat vond ik irritant. Hij kan toch ook blij zijn dat ik het die keer heb gedaan?!" Bram, twee-eiig, 16 jaar.

Het gedrag van de een als referentie nemen voor het gedrag van de ander wordt niet gewaardeerd door de meerlingpubers. Ze willen waardering voor wat zij doen en niet vergeleken worden. Heel begrijpelijk. Het zou heel anders overkomen als de vader zou zeggen: "Bram, je hebt de vaat uit de vaatwasser opgeruimd. Fijn!" Of: "Ik ben blij verrast dat je de vaatwasser hebt opgeruimd, zo kan ik meteen ontbijten en hoef ik mij niet te haasten om op tijd op mijn werk te zijn!"

Deze uitspraken zijn positieve ik-boodschappen en volgens de psycholoog Thomas Gordon heel effectief in de communicatie. Deze complimenten bevatten drie elementen, namelijk:

1. wat deed diegene (het gedrag),
2. wat was het effect van datgene op jou (gevolg),
3. hoe voelde jij je erbij (gevoel).

De voorwaarde is wel dat je het als ouder oprecht meent en complimentjes niet gebruikt als 'truc' om iets voor elkaar te krijgen.

### 3. De engel of de duivel

"Mijn moeder noemt mij altijd de kattige van ons twee. Terwijl mijn zus ook echt wel irritant doet." Merel, twee-eiig, 12 jaar oud.

Zoals alle mensen, denken ook ouders van pubermeeringen weleens in zwart-wit termen. Het kind dat sneller boos is, wordt dan de kattige van de twee. Wanneer dit lang blijft duren, is er een risico dat je in stereotyperingen vervalt. Als je met de een iets beter kunt opschieten dan met de ander, ga je vanzelf het gedrag van de een positief waarderen en het gedrag van de ander, de 'lastige', sneller negatief. Zonder dat je dit wilt, kun je jouw tweelingpubers zo een stempel meegeven. Uit een onderzoek naar voorkeursgedrag van ouders bij een-eiige tweelingen bleek dat meer dan drie kwart van de ouders een voorkeur hadden voor een van de twee

(Sandbank 1999: Pag 131). In een ander artikel, geschreven door Noller en Sheehan las ik over de percepties van pubers zelf over de opvoeding van hun ouders, waaronder voorkeursgedrag. In dit artikel schrijven de onderzoekers dat de minder favoriete tweelingpuber meer stress ondervindt in deze leeftijdsfase. Hij of zij heeft meer last van gevoelens van onzekerheid en minderwaardigheid. (Noller: Pag 173)

Als persoon vind ik het makkelijk in te voelen dat een tweelingkind gevoelig is voor een gelijke mate van waardering. Dit is niet meerlingspecifiek, het geldt ook voor broers en zussen. Bij meerlingen ligt dit echter net iets scherper. En voor ouders van meerlingen ligt hier dus een extra taak.

Hierbij vind ik het belangrijk om te noemen dat je wel een voorkeur mag hebben, naar mijn mening. Immers, je kunt met de een soms makkelijker overweg dan met de ander of je deelt dezelfde interesses en hebt daardoor sneller leuk contact met elkaar.

Wat verschil maakt, is dat je kunt blijven kijken naar jouw eigen gedrag in de interactie. En dat je als moeder of vader ervoor kunt zorgen dat je ook naar de pubertweeling waar je minder makkelijk mee omgaat, liefdevol kunt zijn en waardierend kunt blijven. Een moeder van een meerlingpuber vertelde uit eigen ervaring: "Ik heb veel tijd besteed aan het vergroten van mijn zelfkennis. Hierdoor weet ik goed wat mijn sterke en mijn zwakke punten zijn. Zo hoop ik met een 'schone bril' naar mijn kinderen te kunnen kijken en niet iemand voortrek omdat ik zelf moeite heb met bepaald gedrag."

Naast het vergroten van zelfkennis, biedt de methodiek van het oplossingsgericht werken handvatten. Deze methodiek wordt veel toegepast met jongeren in het onderwijs. In het kader hiernaast wat tips op een rijtje. Ook op internet is er veel te vinden, google op oplossingsgerichte gesprekstechnieken.

## Positief kijken: hoe doe je dat?

Een hulpmiddel is bewust kiezen voor een positieve instelling. Door altijd eerst met een positieve blik te kijken valt een oordeel ook eerder positief uit. Wanneer er een oordeel in je opkomt, is het belangrijk dit even te parkeren. Als je een expressief gezicht hebt, is dit een leerproces voor de langere termijn. Een bruikbare gesprekstechniek is het 'positief herkaderen' uit de methodiek van het oplossingsgericht werken.

1. negatief naar positief. Je bent brutaal → Je durft goed voor jezelf op te komen.
2. van onveranderlijk kenmerk naar een situatie gerelateerde factor. Ik ben stom geweest → Ik heb me onverstandig gedragen.
3. van permanent naar tijdelijk. Het lukt me nooit → Ik ervaar nu nog geen succes.
4. van een externe, onbeïnvloedbare factor naar een zelf te beïnvloeden factor. Hij moet mij altijd hebben → Ik heb het gevoel altijd de schuld te krijgen.

(Bron: Caroline Beumer-Peeters, 2010: Pag 101)



Archieffoto: Eline en Mattijs Koedijk



Renske en Lonneke Bisschops

geeft de puber inzicht in het effect van zijn of haar gedrag op jou. Hiermee kan de puber zijn voordeel doen in de interacties met andere mensen uit zijn sociale netwerk.

## DO'S

### 1. Zelf laten kiezen

*"We worden aangemoedigd te doen wat we zelf willen. Ik mag altijd zelf kiezen welke kleding ik koop, welke sport ik doe en welk muziekinstrument ik wil bespelen. Zo heb ik jarenlang blokfluit gespeeld en sinds kort saxofoon en mijn zus speelt piano. We dragen ook heel verschillende kleren. Nooit zijn we dezelfde kant opgeduwd. Gelukkig maar!"*  
Tessel, twee-eiig, 17 jaar.

Dit meisje vertelde in het gesprek dat ze het vervelend vond om altijd vergeleken te worden met haar zusje. Een zelfgekozen oplossing was een andere middelbare school kiezen en een eigen vriendengroep. Zo bleef ze in het dagelijks leven doorgaans Tessel en niet 'het zusje van' of 'een van die tweeling'.

Het eigen pad willen volgen is een behoefte waarvan jongeren in de fase van puberteit zich steeds meer bewust worden. Via kleding, vrijetijdsbesteding en vriendschappen werken ze aan de ontwikkeling van hun eigen identiteit en het ontwikkelen van autonomie. Gedragsautonomie gaat over wie beslissingen neemt over wat je doet in je vrije tijd, met wie je omgaat, welke kleding je draagt, hoe je je tijd indeelt, hoe laat je thuiskomt van een feestje. De kinderlijke afhankelijkheid vervangen de pubers door een meer gelijkwaardige relatie waarbij ze zelf beslissingen nemen.

Als ouder kun je inspelen op deze behoefte en ze waar mogelijk zelfstandigheid geven. Laat ze zelf nadenken over oplossingen voor problemen. Een moeder vertelde: *"In de zomervakantie gaan de jongens voor het eerst met een paar vrienden kamperen. Er is een camping afgesproken, maar dat is wel het enige. Ze zijn zo ongeorganiseerd! Denken nergens over na. Maar hoewel mijn handen jeuken, doe ik niets. Laat ze maar zelf fouten maken, daar leren ze van."*

### 2. Een vrije zaterdag los van elkaar doorbrengen

*"Mijn broer houdt van auto's en voetbal en sleutelt elk weekend aan zijn motor. Samen met mijn vader. Zij houden allebei van typische mannendingen. Ook al ben ik een jongen, ik hou niet zo van mannendingen. Ik ga met mijn moeder spelletjes doen of naar het park of koken. Deze verdeling vind ik wel goed."*  
Kees, twee-eiig, 16 jaar.

Deze uitspraak is van een twee-eiige tweelingjongen. Zoals bekend delen twee-eiige tweelingen in termen van erfelijk materiaal evenveel als hun broers en zussen, kinderen van dezelfde biologische ouders. Ze zijn dus erfelijk verschillend. Bij de meeste meereeiige meerlingen zijn er dan ook veel verschillen in interesses, competenties en karaktereigenschappen. Hieruit volgt logischerwijs dat ze ook verschillende voorkeuren hebben voor activiteiten en

voor mensen. Als ouder kun je hier op inspelen. En ook al houden pubers van 'hun eigen ding doen', samen met mam of pap op stap vinden ze vaak ook nog erg fijn.

### 3. Pronken

*"Elk jaar gaan we met onze vader naar Lowlands. Als we dan door de menigte lopen, dan krijgt hij vaak commentaar. Zo van: 'Mooie meiden heb je'. Hij vindt dat heel leuk en dan zie ik hem stralen. Dat geeft me wel een goed gevoel."*  
Meinou, eeneiig, 15 jaar oud.

De speciale status die een tweeling met zich meebrengt, geldt ook voor ouders. Verschillende ouders vertellen dat zij bekend zijn in het dorp vanwege hun tweeling en dat ze hierdoor veelvuldig positieve belangstelling genieten. De pubers vinden dit ook leuk. Hoewel er ook een tijd kan komen dat ze het irritant gaan vinden. Dan willen ze zelf bijzonder zijn, en niet alleen maar vanwege hun tweelingzus of vanwege hun meerlingschap. Wanneer je deze beweging bij je meerlingpubers opmerkt, is het raadzaam om in jouw gedrag hierbij aan te sluiten. Je kunt meer aandacht geven aan de verschillen tussen de jongeren en hen expliciet waarderen voor individuele acties. Meinou zei: *"Mijn moeder zegt vaak dat ik lekker kan koken. Hier word ik altijd blij van!"*

### 4. Meer vrijheid want samen sta je sterk

*"Wij mogen samen de stad in tot middernacht, als enigen Oké van de klas. Omdat wij toch wel op elkaar letten, is mijn moeder niet bang dat ons iets overkomt. Dit is toch supercool?!"*  
Angela en Jolie, eeneiig, 16 jaar

Meerlingen hebben het voordeel dat ze allerlei sociale situaties samen kunnen oplossen. Dit is een van de grote voordelen van het meerling zijn. Wanneer ze een goede

band hebben, bieden ze elkaar emotionele steun en gezelschap. Als ouders kun je hier op vertrouwen. Angela (16 jaar en eeneiig) vatte de band met haar zus kort samen: *"We zijn zussen en elkaars vriendin. We lijken heel erg op elkaar en hebben dezelfde vriendengroep. Maar we kunnen ook makkelijk zonder elkaar. We kleven niet aan elkaar. En ik voel me een individu want er zijn ook verschillen tussen ons. Ik vind het wel oké zo."*

### Hester van Wingerden

Trainer/coach  
www.Tweelingenparktijk.nl



### Bronnen:

Sandbank, A. *Twin and Triplet Psychology, A professional guide to working with multiples.*

Sheehan, G. en Noller, P. *Adolescent's perceptions of differential parenting: Links with attachment style and adolescent adjustment.* Personal Relationships 2002, pag 173-190

Beumer-Peeters, C. *Mission Possible, Kids' Skills voor jongeren.* Van probleem naar oplossing in 11 heldere stappen.

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](mailto:hester@tweelingenpraktijk.nl)

## Spiegelzuster

Ik kan een vraag fluisteren die mijn moeder naast me niet verstaat, maar jij in de andere kamer wel.

Ik mag aan jouw haar trekken, maar een ander niet.

In een menigte raak ik de groep en de juf kwijt, maar jouw hand vind ik altijd.

Als ik van roze hou, dan houd jij van blauw, want dan is roze gewoon bezet.

Als ik alleen ben met papa en mama, zeggen ze altijd dat ik met de minuut meer op jou ga lijken.

Wanneer jij bij een vriendinnetje speelt, dan ga ik praten voor twee, zodat mama niet door heeft dat er eentje mist.

Wanneer we een dag niet samen zijn geweest, dan doen we eerst een dansje om weer met elkaar in balans te komen.

Hoe hard ik 's nachts als baby ook huilde, het maakte jou nooit wakker.

Als jij van een staart houdt, dan hou ik van een vlecht.

Wij zijn eeneiig, want jij lust alleen het eigeel en ik alleen het eiwit.

Ik ben stil als jij wilt slapen, ook al ben ik zelf nog niet moe.

Als ik beneden ben, ben jij boven.

Als ik in de spotlight sta, zit jij in het achtergrondkoor.

Als ik introvert ben, ben jij extravert.

Zo schaatsen wij door het leven, de ene keer is de ene voet voor, de andere keer de andere. En als ik in de spiegel kijk, dan zie ik niet mijn spiegelbeeld, maar het gezicht van mijn zus.

Ingezonden door Anita Willems