

# Tweestrijd in het kwadraat: meerlingpubers met keuzestress



**GA IK EERST ONTBIJTEN OF EERST EEN RONDJE HARDLOPEN? NEEM IK SMALL, MEDIUM OF EEN LARGE CAFÉ LATTE? EN WELKE BROEK DOE IK VANDAAG AAN, DE COMFORTABELE VAN KATOEN OF TOCH DIE STRAKKE SPIJKERBROEK?**

Tweestrijd is er de hele dag door. Dagelijks maken we wel tienduizend triviale keuzes. Logisch dat je daar soms stress van krijgt. Want wat als je een foute keuze maakt? Een verkeerde beslissing over bewegen, koffie of kleding is geen ramp. Toch kan het in het hoofd van een puber tot kortsluiting leiden.



In de puberteit is de communicatie tussen verschillende hersengebieden nog niet goed in balans. In vergelijking met volwassenen hebben jongeren moeite met plannen, zijn snel afgeleid en emotie wint het vaak van ratio. Jongeren zijn volgens Mara van der Meulen (I), onderzoeker ontwikkelingsneurowetenschappen aan de Universiteit van Leiden, gevoelig voor beloning. Daardoor maken ze vaker impulsieve keuzes die voordeel op korte termijn opleveren. Terwijl pubers in deze leeftijdsfase ook grote

beslissingen moeten maken waarbij de uitkomsten gevolgen hebben. Welke middelbare school kies ik? Bij wie welke groep wil ik horen? Welke bijbaan kies ik? Welk profielkeuze past bij mijn beroepskeuze?

Allemaal vragen die horen bij volwassenwording. En dat is nieuw voor ze. Want als kind doe je nog vaak wat je ouders en leerkrachten je opdragen of nuttig voor jou vinden, maar als puber niet meer. De mening van jouw leeftijdgenoten wordt vele malen belangrijker.

Voor pubers die opgroeien met een tweelingzus of broer zijn deze processen van besluitvorming nog wat complexer. Er is immers iemand naast je om rekening mee te houden; iemand met dezelfde behoeftes en met dezelfde keuzemogelijkheden. Kies je voor hetzelfde of juist niet? Jouw keuzes hebben sowieso effect op de ander, of je het nou wilt of niet.

## DUBBEL DENKEN

Een 15-jarige meerlingpuber, Jorinde, vertelt dat ze het vermoeiend vindt om tweeling te zijn. “Ik moet alles dubbel denken,” legt ze uit. “Bij alles denk ik ‘wat doet Marlies?’ En ‘wat vindt ze ervan als ik dit doe of dat doe’, ‘heeft het vervelende gevolgen voor haar of juist niet?’” Ze sprak erover op een moedeloze toon alsof het hard werken was. Want: als zij voor Wiskunde weer een hoog cijfer haalt, weet ze

HESTER VAN WINGERDEN

dat haar zus dit niet leuk vindt en als zij een afspraak heeft met een vriendin en haar zus niet, weet ze dat haar zus zich extra alleen zal voelen die middag. Het leek alsof er geen goede keuzes waren. Of ze deed zichzelf een plezier en niet haar zus óf ze deed haar zus een plezier maar niet zichzelf. Jorinde concludeerde: “Ik heb een hekel aan kiezen.” Als coach leg ik haar uit dat meerlingpubers vaak betrokken zijn op elkaar en daardoor wat minder ruimte voelen om trots te zijn op eigen prestaties en eigen vriendinnen. Maar dat dit wél belangrijk is en dat het ook mág. Het is gezond en ‘normaal’. Want tijdens de adolescentie zijn pubers vooral met zichzelf bezig. En dat heeft een functie in het ontwikkelen van hun eigen identiteit.

## KEUZESTRESS

Emma, 18 jaar en twee-eiige tweeling met Isa, vertelt dat ze moeilijk kan kiezen. “Als ik twee opties heb, kan ik niet zeggen ‘dit wordt het,’ want ik vind de ene optie leuk maar de andere ook. Ik probeer dan alle voor- en nadelen op een rijtje te zetten en toch kom ik er niet uit. Zo frustrerend!” Ze vertelt dat ze soms tot tranen toe bezig is met het afwegen van mogelijkheden. “Ik denk twintig keer na voordat ik iets doe. Ik wil gewoon geen fouten maken.”

## DE WERKING VAN HET PUBERBREIN

Het gedrag van jongeren wordt volgens onderzoeker Mara van der Meulen voor een groot deel bepaald door de ontwikkeling van hun hersenen. En deze zijn nog niet optimaal ontwikkeld in de puberteit. Het afwegen van verschillende opties en het integreren van complexe informatie gaat in die leeftijdsfase niet zo makkelijk. Van der Meulen legt uit hoe het werk: “De prefrontale cortex is het gebied voor controle en planning in de hersenen en dat gebied is nog niet volledig ontwikkeld. Het andere belangrijke gebied dat betrokken is bij het maken van keuzes is het striatum. Dit gebied is bijzonder gevoelig tijdens de adolescentie.” Volgens de onderzoeker leidt dit ertoe dat pubers vaak kiezen voor een optie die hen op korte termijn een beloning oplevert, in plaats van een optie die een grotere beloning oplevert maar pas over langere tijd.

Naast dat jongeren risico’s minder goed in kunnen schatten, voelen ze ook minder remmingen en kunnen ze hun emoties minder goed beheersen.

Jongeren vertonen soms extreem en tegenstrijdig gedrag. Ze beleven meer intense emoties. Dit heeft te maken met de hormonale ontwikkeling die in de puberteit plaatsvindt en verband houdt met de ontwikkeling in de hersenen.

Van der Meulen legt uit: “Het hormoon oestradiol draagt specifiek bij aan de ontwikkeling van hersengebieden die belangrijk zijn bij het ervaren en verwerken van emoties en deze gebieden zijn bijzonder gevoelig in deze leeftijdsfase.” Dit hormoon neemt vooral toe bij meisjes, vertelt van der Meulen en dit draagt bij aan het intense emotionele leven van meisjes in de puberteit.

Voor tweelingen in de puberteit betekent dit vaak meer onderlinge strijd. En ook meer drama. Want ze hebben namelijk niet alleen met hun eigen emotionele leven te maken, maar ook met dat van die ander. Emma en Isa kijken terug op een woelige tijd.

## ISA EN EMMA, 18 JAAR

“In de puberteit hadden we soms maandenlang hobbels,” vertelt Isa. “Als de ene stress had, reageerde ze het af op de ander.” Haar tweelingzus Emma vult aan: “Bij de persoon waar je het meeste van houdt, ga je het snelste jezelf af reageren. Zo werkt dat.”

De tweelingzussen brachten veel tijd samen door. Beiden gingen naar dezelfde middelbare school en de pauzes brachten ze vaak samen met hun vriendinnen door. Ook in hun vrije tijd waren ze vaak samen.

De ouders van de meiden hadden een bierbrouwerij met een horeca gelegenheid waardoor Isa en Emma vaak met z’n tweeën thuis waren. “Het was vaak gezellig en ook vaak ongezellig,” vertelt

Emma. Haar zus vult aan: “We hadden regelmatig ruzie en dat was soms heel pittig.”

De onderlinge verschillen in de persoonlijkheid, maakte het extra lastig. Emma: “We zijn tegenpolen: Isa houdt van gezelligheid in grote groepen, ik hou van kleine groepen, Isa houdt van economie, ik van de zorg, Isa is rustig en ik heb soms een kort lontje.”

**Het gedrag van jongeren wordt grotendeels bepaald door de hersenontwikkeling.**



Omdat pubers veel met zichzelf bezig zijn, en meerlingpubers dus ook, is het makkelijk voor te stellen dat zij elkaar soms in de weg zitten. Tegelijkertijd zijn ze erg gevoelig voor elkaars mening. Want pubers zijn op zoek naar acceptatie en daardoor beïnvloedbaar door leeftijdsgenoten. En een daarvan is de tweelingbroer of zus.

### EMOTIONEEL VELD

Isa vertelt dat ze er niet goed tegen kan als haar zus boos op haar wordt: “Als Emma boos op mij wordt, dan zit ik er echt mee. Ik moet het dan snel oplossen anders blijf ik onrustig.” Daarnaast vertelt Isa dat ze vaak gevoelens van Emma over neemt. Haar zus bevestigt: “Als er iets gebeurt met Isa, dan huil ik sneller. Dat heb ik meer dan bij vriendinnen.” Ze vertelt over een herinnering uit de kindertijd: “Iemand reed met een skelter over Isa’s voet heen en vervolgens ging ik meteen huilen. Isa niet. Zij was nog aan het kijken naar haar voet en bezig met hoe ze zich uit de situatie kon redden. Terwijl ik bevangen was door de schrik en al heel emotioneel was.”

De zussen reflecteerden daarop. “We versterken elkaar in emoties. Als de een huilt, gaat de ander nog harder huilen.” Dit vinden ze niet persé gemakkelijk. Aan de andere kant is er ook een positieve variant. “Als ik blij ben, dan kan ik Emma aansteken. Ze neemt zo mijn enthousiasme over en dan zijn we allebei extra vrolijk,” lacht Isa.

### SPIEGELNEURONEN

Een deel van de hersenen dat ook betrokken is in het gedrag tussen tweelingen, zijn de spiegelneuronen. In eerste instantie spiegelen deze gedrag – de neuronen worden dus actief als men ziet hoe een actie wordt uitgevoerd, in dezelfde mate als dat men zelf die actie zou uitvoeren.

Nieuw onderzoek lijkt erop te duiden dat spiegelneuronen meer doen dan alleen spiegelen. Naast het imiteren van andermans gedrag helpen ze ons ook dat gedrag aan te vullen. Spiegelneuronen worden op dezelfde plek in de hersenen actief als bij degene die de actie uitvoert of bepaalde gevoelens ervaart. Dit zou een verklaring kunnen zijn voor de emotionele intensiteit die er soms is tussen tweelingen. Toch weten we dit niet zeker, volgens de onderzoeker. “Er is nog een debat gaande onder wetenschappers of empathie ook gespiegeld wordt in het brein, of dat dit eigenlijk samenhangt met gedrag. Denk bijvoorbeeld aan zien dat iemand zijn hand brand aan een hete pan. Dan zijn er twee mogelijke mechanismen: 1. Je ervaart direct het gevoel van de ander en 2. Omdat



je zelf al eens ervaren hebt hoe het is om je hand te branden, komt er uit je herinnering een gevoel naar boven waardoor je je kunt indenken hoe die ander zich moet voelen. Dat is dus een meer indirect proces.”

Ondertussen vinden tweelingen hun eigen oplossingen voor meer emotionele rust en vrijheid: een ‘eigen’ omgeving kiezen. Emma vertelt over een belangrijk realisatie moment.

### HET TEGENOVERGESTELDE KIEZEN

Toen Isa en Emma 12 jaar oud waren wilde Emma heel graag volleybal spelen en lid worden van een vereniging. Isa volgde haar en samen speelden ze twee jaar lang in hetzelfde team. Na twee jaar kwam de trainer naar Isa toe met de vraag of ze in een hoger team wilde spelen. Emma mocht niet mee, want zij was niet zo sterk in het spelletje als Isa. Emma vertelt hoe teleurgesteld zij toen was. Ze sprak erover met teamgenoten maar die zeiden keihard dat Isa gewoon een betere speler was. Het was zuur voor Emma want het was de sport die zij als eerste had uitgekozen en Isa was met haar meegegaan. Emma vertelt: “Voor tweelingen lastig is om te verdragen als je beide hetzelfde wilt maar niet hetzelfde krijgt.” Ze merkte op hoe vervelend zij het vond dat ze vergeleken werd met haar zus door andere mensen en dat zij zichzelf ook vergeleek met haar zus. “Voor mij was het een realisatie moment: Tijd om andere keuzes te maken.” Emma stopte met volleyballen, hoe leuk ze de sport ook vond en ging haar vrije zaterdagmiddag met vriendinnen doorbrengen.

Dit is een oplossing waar veel meerlingpubers uiteindelijk voor kiezen. Wanneer je niet samen in één sociaal netwerk zit, kun je ook niet vergeleken worden en kun je makkelijker ‘je eigen ding’ doen.

Hoe meerlingpubers omgaan met keuzes wordt voor een groot deel bepaald door de visie en aanpak van hun ouders. Vinden de ouders het belangrijk dat hun tweelingkinderen alles samen doen of mag ieder eigen keuzes maken?

### VISIE VAN OUDERS

Emma en Isa vertellen dat zij van hun ouders altijd ruimte kregen om eigen keuzes te maken. Hun ouders stimuleerden dat van jongs af aan. Emma: “Als we in een pretpark liepen en een van ons wilde in een achtbaan en de ander niet, dan lieten zij dat zo.” Geen sturing op samen omdat dat zo gezellig zou zijn. Naast dergelijke triviale keuzes, leggen hun ouders bij grote keuzes vooral nadruk op eigenheid.

Isa vertelt: “Mijn zus heeft gekozen voor een opleiding in de zorg en is daar heel tevreden mee. Toen ik moest kiezen voor een beroepsopleiding en het niet wist, vroegen ze of ik dan ook de zorg in wil. Toen ik ‘nee’ zei, lieten ze het idee meteen los. Samen met mij gingen we onderzoeken wat wel bij mij past.”

Vader Gerco vertelt dat hij en zijn vrouw vanaf de start hun twee baby’s als individuen benaderden, niet als eenheid. “Je komt alleen op de wereld en je gaat ook weer alleen en in de tussentijd moet je het samen gezellig hebben. Dat was onze visie,” vertelt hij. Emma en Isa zijn het eens met hun vader. “Ze hebben ons goed opgevoed,” lacht Isa.

Op de vraag welk advies zij geven voor ouders van meerlingpubers met keuzestress, geeft Isa als antwoord: “Benader hen als individuen. Ook al lijken ze als twee druppels water, van binnen zijn ze altijd anders.”

### EIGEN LEVENS

Emma en Isa leiden inmiddels hun eigen leven. Emma is in het tweede jaar van de opleiding voor verzorgende IG-niveau 3. Ze loopt stage bij een instelling voor verstandelijk gehandicapten en heeft een bijbaan in de ouderenzorg. “De zorg is helemaal mijn ding,” zegt Emma blij. En hoewel Isa soms even met jaloezie kijkt naar haar zus die al een zelfstandig leven heeft opgebouwd, weet ze dat ze voor zichzelf ook een keuze heeft gemaakt voor de toekomst. Met haar havodiploma start ze in september met de opleiding HBO Rechten in Arnhem. Ook voor haar gaat het zelfstandige leven dan beginnen. “De strijd die we vroeger hadden is echt helemaal voorbij,” vertelt Isa. “We delen over onze keuzes maar het loopt niet meer uit op een conflict. Het is lekker rustig nu.”



### VADERTJE TIJD

De tweestrijd die veelvuldig opspeelt en intens gevoeld kan worden, is leeftijdsgebonden. Vadertje Tijd doet zijn werk.

Van der Meulen legt uit: “Tegen het einde van de adolescentie nemen de sterkere emoties meestal af en is de prefrontale cortex volgroeid, waardoor er meer balans ontstaat tussen emotie en ratio. Ook wordt de connectie tussen de prefrontale cortex en het striatum sterker.” Jongeren kunnen makkelijker afwegen en meer rationele keuzes maken. Ook kiezen ze minder vaak voor directe beloningen omdat ze de waarde zien van grotere beloningen in de toekomst. De ontwikkeling van de hersenen gaat door tot de leeftijd 25 jaar en nog langer. Maar rond het 18e levensjaar is er al vaak minder keuzestress dan aan het begin van de adolescentie, rond het 12e levensjaar, volgens de wetenschapper.

Emma en Isa zijn tevreden met hun eigen leven. Een enkele keer stemmen ze hun keuzes nog op elkaar af, zoals bij de vakantiebestemming voor de zomervakantie met hun ouders. Met de camper kamperen aan het water in Friesland of een bungalow bij de stad Valkenburg in Limburg? Hun ouders legden het hun dochters voor. Zonder twijfel kozen Emma en Isa voor Valkenburg. Het vooruitzicht om met z’n tweeën te shoppen en een zomers drankje te drinken op een terras zagen ze helemaal zitten. Eensgezindheid in het kwadraat. En twee blije dochters.

Hester van Wingerden  
Trainer/coach  
[www.tweelingenpraktijk.nl](http://www.tweelingenpraktijk.nl)



**Bron:**  
<https://www.nemokennislink.nl/publicaties/spiegelneuronen-socialer-dan-gedacht>