

# Wie ben ik?

**In deze artikelenreeks over meerlingen in de (pre) puberteit, bespreken we ervaringen van ouders met meerlingen in de leeftijdsfase 8-10 (prepuberteit) en 11-18 (puberteit). In deze aflevering Boukje moeder van Tessel en Roos, 17 jaar oud, tweeiig en Aleida die na twee meisjes, beviel van een jongenstweeling Freek en Niek, die inmiddels 12 jaar oud zijn.**

## Wie ben ik?

In de puberteit is de centrale vraag Wie ben ik? Kinderen gaan nadenken over wie zij zijn en waar ze bij willen horen. Als moeder kun je dit merken aan hoe ze zichzelf omschrijven. Voorheen is het 'ik ben Anna, ik ben 6 jaar en ik ben een meisje'. In de puberteit is het 'Ik ben Anna, ik ben aardig want ik pas vaak op mijn zusje. Ik ben goed in zwemmen maar niet zo goed in tekenen'. Vaardigheden en eigenschappen worden specifiek omschreven en wat anderen over hem of haar denken, wordt meegenomen in het zelfbeeld. Kortom, het zelfbewustzijn groeit en jongeren zijn actief bezig met het ontwikkelen van hun identiteit. Dit doen ze door middel van kledingkeuze, vriendschappen, studiekeuze, vrijetijdsactiviteiten, enzovoort. Voor tweelingen is het beantwoorden van de vraag 'Wie ben ik?' net iets anders dan voor eenlingen. Hun hele leven zijn ze er namelijk ook 'Een van Twee'. Met hun tweelingpartner vormen ze een eenheid. Twee moeders vertellen hoe zij vanaf de geboorte van de tweeling bezig zijn met het thema 'individualiteit'.

## Vanaf het begin

*"Het eerste wat ik deed na de bevalling was naar de glazen bakjes stropelen waar ze in lagen. Ik bestudeerde hun gezichtjes en hun lichamen heel goed om nooit meer te vergeten wie wie was. Dit voelde van groot belang. Stel dat ik ze ooit per ongeluk zou verwisselen? Dat leek me het ergste dat hen zou kunnen overkomen. Vanaf het allereerste begin was ik er bewust mee bezig dat mijn dochters twee aparte meisjes waren en dat ik hen wilde steunen in hun eigenheid,"* vertelt **Boukje** (moeder van **Tessel** en **Roos**, 17 jaar oud, tweeiig). Ook **Aleida**, die na twee meisjes, beviel van een jongenstweeling, was vanaf het prille begin bezig met de verantwoordelijkheid om twee babies te laten opgroeien als twee individuen. Inmiddels zijn **Freek** en **Niek** 12 jaar oud. Ze vertelt: *"Toen Freek en Niek enkele weken oud waren, heb ik ze om de paar maanden een nachtje laten logeren bij hun oma. Hier hebben mijn man en ik echt over nagedacht. We wilden namelijk niet dat ze niet zonder elkaar zouden kunnen leven. Als een van de twee een tijdje van huis zou moeten zijn vanwege bijvoorbeeld een ziekenhuisopname, dan wilde ik niet dat de ander ziek zou worden van verdriet. Dat is niet fijn voor hen. Volgens mij heeft dit goed gewerkt. Ze hebben van jongs af aan ervaren dat er een leven is zonder de ander."*

## Moeder zijn van een tweeling bij de Luvale, Afrika

In Afrika, bij de etnische groep genaamd *Luvale*, heeft de geboorte van een tweeling gevolgen voor de identiteit van de ouders. Vanaf de geboorte wordt de moeder door iedereen *Nyapasa* genoemd, oftewel 'Moeder-van-tweelingen', terwijl de vader de naam *Sapas* krijgt, oftewel 'Vader-van-tweelingen'. Er zijn verschillende rituelen die de moeder dient te ondergaan. Een genezer doet een middeltje in de kookpot zodat de moeder met 'één hart' zal gaan koken voor de kinderen. De boom op basis waarvan dit middeltje wordt bereid noemt men *much-hima umwe*, 'één hart'. Ze heeft slechts één grote wortel, zoals ook een tweeling geboren wordt uit één enkele moeder. De moeder gaat ook langs de *mukuku*, waarvan het fruit wordt opgegeten door de duiker, een dier dat zeer goed voor haar kroost zorgt. Op die manier hoopt men de moeder ertoe aan te zetten haar kinderen even goed te verzorgen.

Gelijke behandeling is bij moeders van tweelingen veelal een belangrijke waarde. Je wilt de een niet voortrekken boven de ander. Boukje vertelde dat het in de praktijk niet zo werkt. Je moet verschil maken. *"De een eet wel gezond en de ander niet. De een slaapt wel genoeg en de ander niet. Je moet dus anders opvoeden. Als moeder wordt je je snel bewust van dat je verschil moet maken. Ze hebben niet dezelfde behoeften."*

Verskil maken in behoeftes en hierop inspelen is belangrijk. Zo doe je recht aan ieders individuele behoeften.

## Aandacht voor eigen talenten en interesses

In de literatuur over ontwikkelingspsychologie van tweelingen lees ik dat het belangrijk is om aandacht te hebben voor de individuele eigenschappen van elk kind. Zo ontwikkelen ze een positief zelfbeeld, los van de ander. Bij tweelingen is er het gevaar van vergelijken. Hier zit snel een waarde oordeel in, en dit helpt niet bij de ontwikkeling van zelfvertrouwen. Ook van belang is dat de meer ontwikkelde niet als referentie voor de ander dient. Dit wakkert een ongezonde competitie aan. Stimuleer beide in hun eigen talenten en in hun eigen interesses. En laat beide kinderen, naast samen, ook zonder elkaar sport en spelactiviteiten ondernemen. Aleida vertelt: *"Wij ondernemen regelmatig een activiteit*



*met een van de twee. Niek gaat bijvoorbeeld graag vissen en gaat om de zoveel weken met zijn vader mee vissen. Freek gaat graag mee boodschappen doen, iets wat Niek nooit doet. Ze hebben allebei een heel eigen karakter en eigen hobbies. Zo houdt Niek meer van jongensdingen zoals voetballen, buiten spelen, schieten. Freek houdt ook van activiteiten waar meisjes veelal van houden zoals knutselen, kletsen, spelletjes doen."*

## Omgeving

De buitenwereld speelt een grote rol bij de ontwikkeling van de identiteit. De identiteit wordt immers gevormd door sociale interacties met leeftijdgenoten en andere volwassenen. Ze fungeren als een soort klankbord: welke aspecten van het gedrag worden bevestigd, en op welke aspecten wordt negatief of positief gereageerd. Bij tweelingen bestaat het risico dat zij veel als eenheid worden benaderd. En dat de kinderen niet in hun eigenheid en uniciteit worden bevestigd. Als ouder van een tweeling kun je hier in sturen. Aleida vertelde haar ervaringen met Freek en Niek. *"Door ouders van kinderen uit de klas worden ze toch vaak als één gezien. Vooral toen ze nog wat jonger waren. Als één van de twee met een klasgenoot wilde afspreken, zei een moeder vaak, "maar de ander mag ook wel mee...". Ze gaan ervan uit dat het anders kwetsend is voor de achterblijver. Met kinderfeestjes hetzelfde. Dan werden ze allebei uitgenodigd*

*terwijl de jarige met een van de twee speelt, en niet met de andere. Mensen beseffen niet dat je daarmee de jongens geen plezier doet. Zo maakten we ook vaak mee dat de vriendjes die op het kinderfeestje van de een waren uitgenodigd, ook een kadootje voor de ander meebrachten. Omdat het zielig zou zijn voor de ander die geen kadootje krijgt terwijl hij ook jarig is. Ik heb ouders verteld dat dit niet nodig is. Ieder heeft zijn eigen vriendjes en krijgt dus ook kadootjes van de eigen vriendjes. Inmiddels weten de mensen uit de omgeving hoe ik erover denk, en houden ze er rekening mee. Het werkt prima zo."*

Als ouder kun je erg je best doen om de tweeling als aparte individuen te laten opgroeien. Over de omgeving heb je niet altijd controle. Zo vertelde Boukje over de reactie van leraren op de middelbare school van haar dochters. *"Eerst was Roos een 'gewone' leerling. Iedereen kende haar naam. Tessel zat op een andere school, dus er was geen verwarring. Toen Tessel besloot dat ze ook naar de school van Roos wilde, werd ze opeens een van een tweeling. In de ogen van de leraren waren ze opeens een eenheid geworden en van de ene op de andere dag werden hun namen continue verwisseld. Dat vonden ze helemaal niet leuk. Ze snaptten het ook niet. Eerst wisten ze wel haar naam, en toen ineens niet meer. Terwijl ze er heel verschillend uit zien. Ook haar lerares Frans, die een heel jaar haar mentor was geweest, sprak Roos aan als Tessel. Hier was ze teleurgesteld over en kwaad om. Ze voelde zich niet gezien."*

**Bij tweelingen bestaat het risico dat zij veel als eenheid worden benaderd**



Als ouder kun je een luisterend oor bieden. Laat hen vertellen over de reacties van de omgeving en wat het met hen doet. Gewoon luisteren, zonder oordeel, kan al heel helpend zijn. En waar mogelijk, kun je in gesprek gaan met omstanders. Vertel wat het met de kinderen doet als ze verwisseld worden of als eenheid worden benaderd. Mensen zijn zich soms van geen kwaad bewust en weten gewoonweg niet wat het effect is van hun uitspraken.

### Kleding

Kleding is een belangrijk middel om identiteit te construeren. Als cultureel middel geeft het betekenis aan het lichaam. Sommige lichaamsdelen worden verstopt, andere geaccentueerd. Het laat zien hoe we hetzelfde en anders zijn dan anderen. Het is een middel waarmee je kunt laten zien of je ergens bij wilt horen of dat je je wilt onderscheiden. In de puberteit kan kleding heel belangrijk worden. Voorheen maakte het niet veel uit was ze droegen, en opeens maken ze zich er elke dag druk om. Kleding kan een manier zijn voor tweelingen zelf om zich van elkaar te onderscheiden.

Boukje vertelde dat ze dezelfde kleding kocht voor hen toen ze nog jong waren. De een rood en de ander blauwe kleding. Tot een bepaalde leeftijd vonden ze dat prima. En toen ze het niet leuk vonden, mochten ze hun eigen kleding kiezen. "Inmiddels kleden ze zich totaal verschillend. Roos is klassiek en sportief gekleed. Ze draagt nette blousen en nette broeken. Tessel draagt kleding van een heel andere stijl. Vaak alter-

natief en zij experimenteert veel. De ene dag is het heel stoer en jongensachtig en de andere dag is het heel meisjesachtig met roze maillots en rokjes. Nu heeft ze haar haren aan een kant lang en de andere kant geschoren en het is gebleekt. Voorheen kleurde ze haar haren paars. Roos verft haar haren niet." De drang naar eigenheid is bij haar tweeling heel sterk, vertelde ze. De verschillen worden uitvergroot op allerlei manieren. Niet alleen in uiterlijk, maar ook in de keuze van hobbies en vriendschappen en studiekeuze. "Juist omdat ze tweeling zijn, benadrukken ze extra de verschillen."

In de ontwikkeling van hun eigen identiteit zijn tweelingen ook met de ander bezig. Waarin verschil ik? Wat is van mij, wat is van de ander? Sommige tweelingen, zoals Tessel en Roos benadrukken de verschillen. Anderen benadrukken meer de overeenkomsten. Wat goed is om in de gaten te houden dat het 'eigen' keuzes zijn, en niet alleen keuzes in reactie op de ander. Dan zouden ze zichzelf tekort doen. Wanneer je als moeder dit merkt, is het raadzaam om in gesprek te gaan met hen en goed door te vragen waarom ze kiezen wat ze kiezen.

Boukje vertelde dat haar dochters het fijn vinden om het bevallingsverhaal te horen. "Ze vragen mij regelmatig om het verhaal van de zwangerschap en de kraamtijd te vertellen. In de baarmoeder waren zij namelijk al verschillend. De een lag rechts, Roos en die was heel beweeglijk. De ander,

Tessel, lag links en bewoog nauwelijks. Dit voelde ik in mijn lijf en zag ik ook terug op de filmbeelden bij de verloskundige. De verschillen waren echt opvallend. En toen ik ze borstvoeding gaf, was Roos degene die actief de tepel zocht en de melk er gulzig uitzoog, terwijl Tessel heel rustig afwachtte en wachtte tot de melk in haar mond stroomde. Door de jaren heen heb ik regelmatig mijn agenda van die periode laten zien en de dagboeknotities aan hen voorgelezen. Het is hun geschiedenis. Ze willen 'het verhaal' horen. Het besef van de verschillen tussen hen en dat dit van voor de geboorte al zo is, doet ze goed. Het bevestigt hen in hun eigenheid."

Waar sommige tweelingen het nodig hebben om meer te horen over hun individuele eigenschappen, zullen andere tweelingen daar minder behoefte aan hebben. Aleida vertelde dat Niek en Freek zich niet vergelijken met elkaar en ook niet jaloers zijn op elkaar. "We hebben ze altijd gewoon als individu behandeld, net als mijn oudere dochters eigenlijk. We handelen als ouders alsof we 4 kinderen hebben en niet alsof we 2 kinderen hebben en 1 tweeling. Dit gaat eigenlijk vanzelf en onbewust. Ik denk wel dat het goed heeft gewerkt. Freek en Niek hebben een heel goede band. Dit kun je zien op de foto's. In Oostenrijk, waar we afgelopen zomer op vakantie waren, hebben ze veel met elkaar gespeeld. Als we op stap zijn met het gezin, lopen ze automatisch heel vaak naast elkaar, op dezelfde manier, met precies hetzelfde loopje. Dat blijft heel grappig om te zien... En ze kletsen dan honderduit .. waarover?.. geen idee, maar ze raken nooit uitgekletst samen."

Op de informatieve meerlingendag zal Hester van Wingerden twee workshops geven over Meerlingen in de Puberteit. Als je belangstelling hebt, noteer de datum in je agenda!



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)



### DE MEERLINGHANGER®

Ontwerp: Bert ten Brink Hilversum

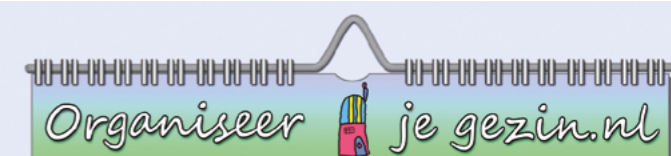


Symboliserend een meerling verstrengeld in de moederschoot. Is het cadeau voor de (groot)moeder van een meerling. De hanger is leverbaar in het goud en in het zilver. Aan de achterkant kunnen de namen en datum gegraveerd worden.

zie alle modellen op [www.jewelonline.nl](http://www.jewelonline.nl)

Juwelier Bert ten Brink  
G. van Amstelstraat 124  
1214 BC Hilversum  
Tel 035-6248922

nu ook pandora style bedels



Unieke weekplanners voor het gezin.

- \* A3 en A4 formaat,
- \* Tot 8 personen,
- \* Gepersonaliseerd,
- \* Nu ook kinderkalenders (incl. pictostickers),
- \* Pictostickers ook los te koop,
- \* NIEUW! Huiswerkplanners

Bezoek nu onze **webshop** voor meer informatie en uw bestelling.

[WWW.ORGANISEERJEGEZIN.NL](http://WWW.ORGANISEERJEGEZIN.NL)