

# Hoe word ik mezelf?

EEN COMPLEXE  
VRAAG VOOR  
MEERLINGEN IN  
DE PUBERTEIT

DE PUBERTEIT IS VOOR MEERLINGEN ANDERS. MAAR HOE? OUDERS BEDENKEN ALLERLEI OPLOSSINGEN VOOR CONFLICTEN TUSSEN HUN KINDEREN, HET EEN WERKT BETER DAN HET ANDER. MEERLINGEN OP WEG NAAR HUN EIGEN IK.

Moeder Simone merkte dat haar meerlingdochters van 13, Charlotte en Sophie, zichzelf andere vragen stelden dan haar twee oudste dochters die slechts 17 maanden verschillen. “Ik heb mooi vergelijkingsmateriaal,” licht ze toe. “Ook zij waren een setje op de middelbare school en daardoor heb ik al gezien hoe de puberteit voor hen is verlopen. Bij de tweeling loopt het anders. Er gaat meer om in hun hoofden omdat ze rekening houden met elkaar.” Ieder mens zoekt een antwoord op de vraag: wie ben ik? In de puberteit wordt deze vraag over de persoonlijkheid het eerst gesteld. De jongeren kijken naar leeftijdgenoten en kiezen bij wie zij willen horen. Het zelfbeeld wordt ontwikkeld in de ontmoeting met anderen.

## ‘HET IS HIER GEEN HOTEL!’

Het is een van de meest gehoorde uitspraken van ouders van kinderen in de puberteit. Als ouder verlies je je positie als rolmodel. Jongeren zoeken elkaar op en spiegelen zich aan elkaar. Ze nemen emotioneel afstand, maar op het praktische vlak verlangen ze nog steeds van je dat je alles voor hen regelt: de juiste hagelslag voor op brood en dat ene pak cruesli voor bij het ontbijt en drie keer per week schone sokken voor de hockey training.

De uitdaging voor ouders van meerlingpubers is om twee (of meer) kinderen in dezelfde leeftijd te begeleiden op dit ontwikkelingspad. Je kunt ze helpen door goed naar hen te kijken, wat is uniek aan ieder van hen? Benoem en waardeer de verschillen. En benoem ook de overeenkomsten. Zo kunnen de jongeren een gezonde kijk op zichzelf ontwikkelen en tegelijkertijd ook het gemeenschappelijke waarderen en hun onderlinge band.

Over de ontwikkeling in de puberteit sprak ik met gypsycholoog en orthopedagoog Lea Rubens, die een eigen praktijk heeft in De Bilt, LEF genaamd. “De twee belangrijkste psychologische uitdagingen zijn loskomen van de ouders en ontwikkelen van een eigen identiteit,” zegt Rubens. “Daarnaast zie je bij pubers vaak wat meer egocentrisch gedrag, emotiewisselingen als gevolg van

de hormonale veranderingen en risicovol gedrag omdat ze minder nadenken over gevolgen.”

## DE EERSTE UITDAGING: LOSKOMEN VAN OUDERS NAAST ÉN MET ELKAAR

In het proces van loskomen van de ouders is er voor meerlingen een leeftijdgenoot die in precies dezelfde fase zit. Ook deze persoon is in de groei en verlangt naar meer vrijheid en zelfstandigheid. Wat de een doet, heeft effect op de ander.

## COMPENSEREN

Een puber vertelde: “Toen mijn tweelingzusje een bepaalde periode heel brutaal deed, veel spijbelde en ook nog bleef zitten en naar een andere school moest, had ik medelijden met mijn moeder. Ik ging toen echt niet ook nog stoute dingen doen. Er was al genoeg onrust in de tent.” Deze jongere hield zich in om de last voor haar moeder draaglijk te houden en compenseerde voor het gedrag van haar tweelingzus.

## SAMEN STERK

Een andere kant is dat meerlingen soms elkaar gebruiken als extra steun in het proces van loskomen van hun ouders. Ze gaan samen naar de discotheek of fietsen samen naar de grote stad om te shoppen. Wanneer ze onderhandelen over het tijdstip dat ze naar huis moeten komen, noemen ze om de beurt een argument. “Het is twee tegen één,” verzuchtte een moeder. Ze vertelde dat ze het soms hard werken vond om te onderhandelen met een ‘blok’ voor zich. Wanneer de vader of moeder er niet is om troost te zoeken na een teleurstelling, dan kunnen ze bij elkaar terecht. Meerlingen hebben een extra persoon om naar toe te gaan. Moeder Rian vertelde dat haar meerlingdochters vaak bij elkaar in bed gaan liggen als er iets aan de hand is. “Als ik dat zie, weet ik dat er wat vervelends is gebeurd met een van de twee.”

## DE ANDER LOSLATEN

Een aanvullende uitdaging is dat meerlingen ook los moeten komen van de ander. In het proces van zichzelf worden,



dienen ze zelfstandig te worden. Voor gezelligheid, advies of steun hebben ze niet altijd meer de ander in de buurt, ze brengen minder tijd samen door. Dit komt veelal door de overstap naar de middelbare school: het schooladvies verschilt of ze kiezen voor een ander vakkenpakket. De groei naar zelfstandigheid gaat hierdoor bij de meeste meerlingen vanzelf.

Moeder Simone vertelde over de overstap naar het voortgezet onderwijs: “De meiden hebben op de basisschool veel tijd samen doorgebracht. Ze zaten in dezelfde klas, speelden in hetzelfde hockeyteam en fietsten samen naar de training. Doordat ze alle ervaringen samen beleefden, kwamen ze met dezelfde verhalen thuis. Als er iets bijzonders was gebeurd, begon de een te vertellen en de ander maakte het verhaal af. Het leek me goed voor hen als individu dat ze met hun eigen verhaal thuis zouden komen. Ondanks ze hetzelfde schooladvies hebben gekregen, kozen we voor een aparte brugklas. Nu heeft ieder van hen bij thuiskomst een eigen verhaal te vertellen.”

#### GEBREKEN KOMEN AAN HET LICHT

Soms zie je in het loskomen van elkaar dat een van de twee minder sociale vaardigheden heeft ontwikkeld dan de ander. De ‘sociaal vaardige’ nam tot het aanbreken van de puberteit de minder sociaal vaardige mee in haar of zijn kielzog. Het gebrek aan vaardigheden of de angst voor afwijzing komt bij het loskomen van elkaar opeens bloot te liggen. De jongere vermijdt feestjes en verjaardagen en vindt het lastig om alleen naar de kantine te gaan in de schoolpauzes.

Een moeder vertelde dat ze als steuntje in de rug voor een van haar dochters een coach heeft ingehuurd. “Deze persoon helpt haar met haar angsten en geeft haar praktische tips.” Wanneer een jongere lijdt onder het alleen-zijn of sociale angsten is er veel hulp mogelijk. Wacht niet te lang, zoek gewoonweg een prettig iemand die jouw kind kan helpen.

#### “IK HAAT JE! GA UIT MIJN BUURT!”

Door, onder andere, de hormonen zijn er emotionele schommelingen. In het zoekproces naar zichzelf kunnen jongeren zich vaker kwetsbaar voelen en onbegrepen. Eenzaamheidsgevoelens spelen op in deze leeftijdsfase. Een woede uitbarsting als ‘ik haat je’ is niet ongewoon in

de puberteit. Psycholoog Rubens legt uit: “Zo’n zinnetje is een uiting van frustratie. Iets gaat niet zoals de jongere wil en hij weet er geen omgang mee te vinden. Dat vertaalt zich in ‘ik haat je’ maar het is niet persoonlijk bedoeld en zo moet je het ook niet opvatten.”

De ijsberg-metafoor is hier van toepassing: Tien procent van wat er speelt in de jongere is zichtbaar voor de buitenwereld, maar negentig procent speelt zich af onder de oppervlakte. En in die negentig procent zitten de gevoelens, behoeftes, kwaliteiten en vaardigheden. De pubers zijn zich nog niet bewust van dit alles en hebben er nog geen woorden voor. “Ik leer ze zinnetjes als ‘stop, hou op!’ en ‘nu even niet’ te zeggen als het even te veel wordt,” zegt Simone. Ook meerlingen moeten leren van zich af te bijten. En verder is het bij emotionele uitbarstingen vooral van belang om een open en belangstellende houding te hebben. “Spreken is zilver, maar zwijgen is goud,” adviseert Rubens. “Gewoon luisteren is vaak het beste wat je kan doen.” En laat ze deelnemen in verschillende sociale netwerken, zoals sportverenigingen. Pubers roepen snel ‘ik kan niks’ of ‘ik ben waardeloos’. Het is voor de jongeren in de zoektocht naar zichzelf belangrijk dat volwassenen om hen heen benoemen wat ze waarderen aan hen. Zo groeit het zelfvertrouwen.

#### DE TWEDE GROTE UITDAGING: OP ZOEK NAAR MIJN UNIEKE IK

De grote vraag waarop pubers een antwoord dienen te vinden is: Wie ben ik? Wat maakt mij uniek? En deze vraag geeft meerlingen, vooral de eenzijdige meerlingen die uiterlijk vaak erg op elkaar lijken en nagenoeg dezelfde talenten en interesses hebben, geen gemakkelijk antwoord. Verder zijn ze in hun jonge leven door mensen om hen heen vaak verwisseld: ‘Ben jij nou die of ben je nou die?’ Deze vraag horen zij veelvuldig in hun jonge leven.

Je zou kunnen spreken van een kleine achterstand in de bevestiging van zichzelf als zelfstandig individu. Dit verklaart dat meerlingpubers een klein onderling verschil sterk kunnen uitvergroten en daar betekenis aan hechten. De een claimt bijvoorbeeld de eigenschap gevoelig, rebels, intelligent of moedig.

Als ouders van meerlingen is het belangrijk om hier alert op te zijn. Je wilt niet dat een van de twee als ‘de onge-

# Hoe word ik mezelf?

voelige’ of ‘de minder slimme’ wordt weggezet. Erken de verschillen maar zorg ervoor dat er geen oordeel in zit. Waardeer ieders eigenheid. Want via de ogen van de ouders en alle mensen om hen heen, ontwikkelen de jongeren hun zelfbeeld. Samen maak je verhalen over wie je bent.

Voor twee-eiige meerlingen geldt ook dat ze vaak aan elkaar gekoppeld worden en worden vergeleken: ‘je bent groter, je lijkt ouder, je bent iets spontaner, je rent iets sneller’. Mensen zijn niet altijd sensitief in hun opmerkingen richting een meerling. Het is niet kwaad bedoeld, maar in dergelijke vergelijkingen zit bijna altijd een oordeel en voor de een of de ander valt dit oordeel negatief uit. In de ontwikkelingsweg naar autonomie, kenmerkend voor de puberteit, zie je vaak dat twee-eiige meerlingen zich scherp af zetten tegen het tweelingschap en een eigen leven zoeken, los van de ander. ‘Even niet’, zie je ze denken. En op de momenten dat ze alleen op hun slaapkamer zijn en samen zijn met hun eigen vrienden bouwen ze aan zichzelf als individu.

#### IMAGO: IK ZIE ER ANDERS UIT

Waar hoor ik bij? Welk groepje past bij mij? Op deze vragen zoeken de pubers antwoorden. Het uiterlijk is hierin belangrijk. Simone vertelde: “De een draagt de hele week een grijze broek met zwarte trui en het haar in een paardenstaart en de ander heeft een kleurig bij elkaar passend setje en mascara op en het liefst nog rouge op haar wangen.” In de puberteit zie je vaak dat meerlingen een andere stijl van kleding kiezen en zich op die manier van elkaar onderscheiden.

#### PRESTEREN: IK HEB ANDERE TALENTEN

“Ga jij maar naar het vwo, ik ga wel naar het vmbo!” Deze uitroep hoorde Simone van haar dochter, na enkele maanden op de brugklas. Beiden zitten ze in een havo/vwo brugklas. “De ene dochter legde de lat direct hoog, en het leek erop dat de ander als reactie daarop de lat heel laag legde. Ze kwam opeens met allemaal onvoldoendes thuis,” vertelt ze. In hun zoektocht naar eigenheid kunnen meerlingen zich afzetten tegen de ander en soms gaat dit ten koste van zichzelf. Wanneer een jongere onder zijn of haar niveau gaat presteren op school kan dat onder andere een uiting zijn van faalangst of van rebellie tegen de autoriteit. Bij meerlingen speelt ook de dynamiek van de relatie een rol. Het kan een poging zijn om te ontsnappen aan de spanning van opkomende rivaliteit of de angst om ‘de mindere’ te worden van de twee. Soms heeft een jongere een sterk verlangen naar een eigen leefomgeving. Fysieke afstand kan helpen om de ander niet zo ‘dicht op de huid’ te voelen. Als ouder is het goed om je hier bewust van te zijn. En ook om tijdig in te grijpen.

Moeder Simone vertelt: “We hebben onderzocht wat er speelde bij een van de twee en met meerdere docenten gesproken. Er bleken wat concentratieproblemen te zijn. En we zijn het gesprek aangegaan met haar. We herinnerden haar eraan dat ze ook havo/vwo-advies had gekregen en niet minder intelligent was dan haar zus. En dat ze wel naar het vmbo mocht, maar niet vanwege een onverschillige houding en door zichzelf voor te houden dat ze minder slim was dan haar tweelingzus. Inmiddels zijn haar cijfers omhoog gegaan en presteert ze prima.”

#### BEZIT: HET ZIJN MIJN VRIENDINNEN

De behoefte om jezelf iets toe te eigenen is begrijpelijk. Meerlingen zijn gewend te delen en het is prettig om iemand ‘voor jezelf te hebben.’ Moeder Simone: “Ik vind

het belangrijk dat ze eigen vriendinnetjes hebben. Zo fietsen ze allebei met een eigen groepje naar school. Maar toen de een op een ochtend vroeg of ze met de ander mee kon fietsen en ze als antwoord kreeg 'nee, het zijn mijn vriendinnen' heb ik in gegrepen. Het groepje meisjes zijn klasgenoten van de basisschool dus het was niet helemaal terecht dat ze zich dit gezelschap toe eigende. Na enige uitleg, begreep ze dat ook wel."

In het algemeen delen meerlingen vriendschappen. Samen hebben ze een beste vriend of vriendin en maken ze deel uit van hetzelfde vriendengroepje. Het proces van vriendschappen sluiten gaat vanzelf en het is meestal niet nodig om als ouders hierin te interveniëren. Meerlingen hebben naast gedeelde vrienden meestal ook 'eigen' vrienden en gaan alleen naar logeerpartijtjes en speelafspraken. Ik adviseer ouders om dit zo veel mogelijk te stimuleren. Door eigen vrienden te hebben, ervaren de meerlingpubers zelfstandigheid en onafhankelijkheid van de ander. Dit maakt het proces van loskomen in de puberteit gemakkelijker.

#### RISICOVOL GEDRAG

Een moeder met twee pubermeerlingen, die liever anoniem wil blijven, vertelt dat haar gezin 'berucht' werd in het dorp waar zij woonde. "Ik heb twee tweelingen, alle vier jongens, en allemaal in de puberteit. Alle vier deden ze af en toe dingen die niet mochten, zoals luidruchtig zijn op straat in de nacht en vandalisme. Op school was er een vaak brutaal tegen leerkrachten. Docenten en mensen in het dorp telden het gedrag van de een op bij de ander. Dit vonden de jongens heel vervelend. En ik ook hoor. Het leek wel alsof elke wissel was de jongens dubbelop werd aangerekend." Deze moeder heeft professionele hulp gezocht bij de opvoeding van haar zonen. Volgens haar was er veel haantjesgedrag thuis en onduidelijkheid over wie welke positie innam. Met hulp van een gezinsbegeleider is de situatie in huis verbeterd.

#### DE DANS TUSSEN IK EN WIJ

Pubers worden wat meer ik-gericht. Dit is onderdeel van de psychologische ontwikkeling. Bij meerlingen zie je vaak een iets andere vorm, namelijk: soms 'ik' en soms 'wij'. "Mijn dochter was blij met een nieuwe vriendin uit haar eigen klas en vervolgens heeft dat meisje een afspraak met mijn andere dochter voor de week erna,"

zegt Simone "En dit liep ook zo bij de ander die een nieuwe vriendin kreeg. Zo delen ze toch weer hun nieuwe vriendschappen." Doordat ze samen opgroeien en van jongs af aan veel delen, zijn meerlingen emotioneel erg betrokken bij elkaar en is het voor hen vanzelfsprekend om rekening te houden met elkaars behoeftes. Ze zorgen voor elkaar en bevestigen op die manier hun unieke band. De oorzaak voor deze intense verbondenheid verklaart Simone door de gezamenlijke start in de baarmoeder. "Vanaf het begin van hun leven delen ze een krappe ruimte met elkaar en delen ze de voeding van de placenta. Ze zijn niet anders gewend dan rekening te houden met elkaar."

De betrokkenheid kan zo groot zijn dat ze automatisch steun bieden wanneer de ander dat vraagt en niet eens bij zichzelf te rade gaan of het wel past bij hun eigen behoefte op dat moment. Voor ouders is het belangrijk om de balans van geven en ontvangen in de gaten te houden. "De een neemt wat makkelijker en de ander geeft sneller," zegt Simone over Charlotte en Sophie "Wanneer de een het toetje wil van de ander, geeft ze het meteen. Dit patroon is al jong ontstaan. Dus ik stimuleer degene die snel geeft om Nne te zeggen tegen haar zus. Ook zij heeft immers recht op een lekker toetje. En als de een bijvoorbeeld bij de ander in bed wil liggen, terwijl de ander al bijna ligt te slapen, zeg ik expliciet, 'Roep mij erbij en laat mij voor je zusje zorgen. Dat hoeft jij niet te doen.'"

Uit deze beschrijving blijkt een duidelijk standpunt dat ik onderschrijf: als ouder zorg je voor de kinderen, ze zijn niet verantwoordelijk voor het welbevinden van de ander. En het is goed dat je als ouders leert de meerlingpubers nee te zeggen tegen de ander en eerst te kijken naar eigen behoeftes en wensen. Zo bewaak je de grenzen en leer je de pubers voor zichzelf te zorgen. Een belangrijke stap naar zelfstandigheid.

Als de spanningen in huis hoog oplopen en de kinderen he zat zijn een meerling te zijn, herinner hen er dan aan dat er ook voordelen aan zitten. Zoals Sophie en Charlotte ook ontdekten: "Ik weet de moeilijke woordjes die worden gevraagd bij de toets die je komende week krijgt. Zal ik je die vast vertellen?" Meerling zijn in de puberteit is ook best handig.

Hester van Wingerden  
Trainer/coach Tweelingenpraktijk

## Afgewezen



### MIJN MOEDERHART BLOEDDE VORIGE WEEK. MAAR TEGELIJKERTIJD WIST IK DAT IK DAT NIET AL TE VEEL MOCHT LATEN MERKEN AAN MEES. ZIJN EERSTE KEIHARDE AFWIJZING. HET ZAT ER EEN KEER AAN TE KOMEN.

Mees en Bibi zijn gewend om de meeste (zo niet alle) dingen samen te doen sinds hun geboorte. Samen slapen, samen gevoed worden, samen naar de oppas, samen naar de speelzaal, samen naar school. Ze delen in een bepaald opzicht als het ware een identiteit: een tweelingidentiteit. Voor een deel zijn ze vervloeid met elkaar. Een bekend fenomeen bij meerlingen.

Maar de realiteit is natuurlijk dat ze niet alles samen kunnen blijven doen. Dat leren ze al met kleine dingen op school en ook thuis. Maar met name Mees heeft er moeite mee als zijn zus even alleen wil spelen.

Vorige week werd zijn zus na schooltijd uitgenodigd bij een klasgenootje thuis. En Mees dus niet. 'Nee jij niet!' Zijn hart brak; hij barstte in huilen uit en liep weg van

het schoolplein. Hij was verdrietig en boos. Hij kon het niet begrijpen dat hij niet mee mocht.

De hele weg naar huis heeft hij gehuild en geroepen dat zijn klasgenootje en ik stom waren. Aanvankelijk ontroostbaar. Ik had zo met hem te doen maar realiseerde me dat dit een belangrijk leermoment was.

Later kon ik gelukkig rustig aan hem uitleggen hoe het zat en leek hij het te begrijpen. Dat dit niet betekende dat het meisje hem niet aardig vindt. En dat het goed en leuk is om apart van zijn zus dingen te ondernemen.

Uiteindelijk genoot hij van een middagje met mama helemaal alleen voor zichzelf. Hij begon er ook wel weer het voordeel van in te zien dat hij niet was uitgenodigd. We zullen zien of hij het een volgende keer makkelijker oppakt...

*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.*