

Meerlingen in de (pre)puberteit

In deze nieuwe 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 dit artikel wordt onder meer het thema ‘samen- apart’ besproken met moeders van vier identieke tweelingen: Alma is moeder van de jongens tweeling Imme en Sens (8 jaar), Elke is moeder van de meisjes Renske en Lonneke (9 jaar), Petra is moeder van Leah en Hanne (15 jaar) en Rianne is moeder van Joska en Justien (16 jaar).

Samen

Van identieke meisjes tweelingen is bekend dat zij de meest intieme band hebben in vergelijking tot tweiiige tweelingen, eeneiige jongens tweelingen en drielingen. Identieke meisjestweelingen zijn het meest coöperatief en het minst competitief.

Elke bevestigt dit over haar tweelingdochters Renske en Lonneke (9jr): “Ze zijn dol op elkaar. Bijna alle vrije tijd brengen ze samen door en dit gaat heel harmonieus. Soms hebben ze ruzie om iets, maar dat lossen ze meestal samen snel weer op.”

Ook Sens en Imme (8 jr) kunnen het goed met elkaar vinden. “Ze delen alles met elkaar. Hun kamer, speelgoed en ook een vriendinnetje,” vertelde moeder Alma. Toen een meisje uit hun klas aan Sens een briefje schreef ‘Lieve Sens, wil je met mij verkeren?’ las Imme de brief voor en heeft de volgende dag teruggestreven ‘Ja, dat wil ik wel’. Inmiddels hebben ze allebei verkeren met het meisje en schrijven ze allebei briefjes naar haar.” Petra vertelt over haar tweeling (15 jr): “Ze zijn enorm met elkaar verbonden. Ze zijn heel lichamenlijk en raken elkaar veel aan. Hoewel ze sinds 5 jaar hun eigen slaapkamer hebben, kiezen ze er regelmatig voor om samen in één bed te slapen.”

“De meiden zijn heel gek op elkaar en wanneer er een verdrietig is, dan kruipen ze bij elkaar in bed. Zo vinden ze troost bij elkaar,” vertelt Rianne over Joska en Justien (16 jr).

De ontwikkeling van de intieme en verbonden relatie van tweelingen is logisch omdat ze zoveel tijd met elkaar doorbrengen en dezelfde leeftijd hebben. Er is niemand met wie ze meer tijd doorbrengen. En veel tweelingen delen hun slaapkamer tot in de puberteit. Soms om praktische redenen, er is geen kamer ‘over’, en soms omdat ze het gezellig vinden. Elke vertelde dat wanneer de oudste uit huis gaat, de meiden een eigen slaapkamer krijgen. De spontane reactie van hen was: ‘Oh leuk, dan zetten we in de ene kamer onze bureaus, daar kunnen we samen studeren en in de andere kamer zetten we onze bedden.’

Dubbelfeest

Het vieren van een verjaardag is een feestelijke gebeurtenis. Voor tweelingen is het bijzonder omdat ze niet alleen zelf jarig zijn, maar ook hun belangrijkste speelmaatje. Hoe vieren ouders dit? Wordt het samenzijn gevierd en worden alle activiteiten gedeeld? Of organiseren ouders aparte feestjes voor allebei?

Petra vertelt: “het-grote-mensen-feest wordt altijd samen

gevierd. Wel altijd met twee taarten en twee keer zingen. Van jongs af aan kopen de meiden een kadootje voor elkaar.”

Ook Elke en Alma vertellen dat de familie op één dag wordt uitgenodigd. De kinderfeesten worden apart gevierd. “Voor Renske en Lonneke doen we vaak een zelfde soort feest, maar net iets anders en ook op een andere dag en met hun eigen vriendinnen. Zo zijn we bijvoorbeeld naar musea geweest, maar dan wel naar verschillende musea. Een andere keer deden we bij de één een speurtocht en bij de ander spelletjes.”

Alma vertelt dat ze dubbelfeesten organiseert die dubbel zo lang (in tijd) duren. Toen de jongens 7 werden gingen ze eerst De Dom in Utrecht beklimmen en daarna met de hele groep de film ‘De Kameleon’ bekijken.

Zelfstandigheid, afhankelijkheid en rivaliteit

Wanneer tweelingen zo veel samen zijn, rijst de vraag of het niet té veel is. Kunnen ze wel zonder elkaar? Zijn ze zelfstandig genoeg? En hoe bepaal je dit eigenlijk?

Petra vertelt over haar pubermeiden: “Ze zijn zowel afhankelijk als onafhankelijk van elkaar. Het losmakingsproces is volop bezig. Dat loopt niet altijd gelijk op wat heel lastig is voor beide meiden. Behalve hun verbondenheid, is er ook veel rivaliteit. Want: ‘Als jij dit doet, dan wil ik dat ook ..’ of ‘Als jij daar zonder mij heen gaat, dan mis ik iets of dan maak jij iets mee wat ik ook mee wil maken.’ Er wordt strijd geleverd om de kleinste dingen, zoals het kopje van de ander meenemen naar de keuken” vertelt Petra over haar dochters. Wel zitten ze in een aparte klas en hebben naast gedeelde vriendinnen ook eigen vriendinnen.

Elke vertelt: “Als het voor hen werkt, mogen ze van mij veel samen zijn. Als tweeling heb je nu eenmaal het geluk dat je iemand naast je hebt die er altijd voor je is. Als de een lijdt onder het gedrag van de ander, dan bespreken we dit. De één houdt bijvoorbeeld van opruimen en de ander niet. Hier sturen we een beetje bij zodat niet de ene de troep van de ander ook gaat opruimen. Zolang

ze ook met vriendinnen spelen en zonder elkaar naar feestjes gaan, maak ik me geen zorgen.”

Over haar jongenstweeling vertelt Alma: “Sens en Imme kunnen makkelijk zonder elkaar. Ze hebben nooit problemen gehad om niet bij elkaar te zijn. Af en toe logeert één van de twee bij een tante of bij oma, en dan blijft de ander thuis.” Ook bij de jongens is er veel rivaliteit. “Alles wordt afgewogen. Als de ontbijtkoek op tafel komt, wordt direct gekeken wat het dikste stuk is en tot aan de milligram gemeten. En er zijn wedstrijdjes over wie het eerste bij de auto is of wie voorin mag zitten of juist achterin. En andere keren zijn ze samen een bondje tegen hun jongere zusje. Als er een discussie over een rekenom is, kijken ze elkaar aan en zeggen ze ‘dit is het goeie antwoord, toch?’ Zo van, wij weten het beter.” Om rivaliteit te verminderen, kun je ze aanmoedigen om zich niet met elkaar te vergelijken maar met hun eigen behaalde prestaties uit het verleden, adviseerde een moeder. “Moedig ze aan hun eigen persoonlijke record te halen. En wanneer ze allebei hetzelfde leuk vinden, is het een idee om hen te stimuleren om net iets anders te kiezen.” Alma en haar partner Jan Willem maken hier ook bewuste keuzes in. “Sens zit op voetbal en speelt elke zaterdag met veel plezier de wedstrijden bij zijn club. Imme roept nu ook heel hard dat hij op voetbal wil, maar dat remmen we nog even af. Niet om hem iets niet te geven, maar hij houdt ook heel erg van andere sporten. Onder andere fietsen en tennis. Wij vinden het goed als ze beide eigen activiteiten hebben.”

Elke vertelde over de reactie van haar meiden toen ze hun meiden een weekend apart wilde laten logeren. Via de scouting zijn er verschillende kampen en ze hadden bedacht dat de één met de vader mee zou gaan en de ander met de moeder. “Toen we het voorstelden, reageerden ze heel enthousiast. Maar toen ze begrepen dat ze niet samen zouden gaan, waren ze geschokt. Ze protesteerden heftig. Via de mail kregen we berichtjes ‘Ik ga niet mee!’ Ze waren boos. We bedachten dat ze dan



Imme en Sens



Renske en Lonneke



Leah en Hanne



Joska en Justien

een gedragen t-shirt van elkaar mee mochten nemen en een telefoontje met een prepaid abonnement zodat ze elkaar konden sms-en en bellen. Het grappige was dat dit uiteindelijk helemaal niet nodig bleek. Nadat we het een tijdje lieten betijen, gingen we opnieuw in gesprek en legden we precies uit wat we gingen doen en hoe leuk het allemaal zou worden. Toen werden ze toch weer enthousiast. Ik denk dat ze het even spannend vonden om in een onbekende situatie zonder elkaar te zijn."

Hoe ga je om met ruzies?

In de puberteit, als kinderen zichzelf gaan ontdekken en hun eigen identiteit gaan vormen, kunnen zij meer ruzie gaan maken. Het kan er heftig aan toe gaan.

Ruzie maken en discussiëren zijn vaak tekenen van een gebrek aan persoonlijke ruimte of een gevecht om aandacht van een of beide ouders.

Quality time op regelmatige basis kan helpen om een kind de zekerheid te geven dat hij ertoe doet en gewaardeerd wordt. Meer gescheiden activiteiten ondernemen, kan behulpzaam zijn om beide kinderen een gevoel van persoonlijke ruimte te laten ervaren. Meerlingen zullen profiteren van enige onafhankelijkheid en scheiding. Het zal hen helpen voorbereid te zijn om dingen alleen te doen, zonder de ander en zelfstandigheid te ontwikkelen. Als dit moeizaam gaat, doe het in kleine stapjes. En herhaal dit. Praat erover met hen, leg uit waarom je hiervoor kiest. En beloon ze als het lukt.

Elke vertelde dat haar meiden Renske en Lonneke het een heel leuke ervaring vonden om apart van elkaar naar scoutingkamp te gaan. "De meiden genoten er allebei van om tijd door te brengen met alleen één van ons. Ze vonden het fijn dat de andere kinderen in het kamp meteen hun naam kende en dat niemand hen vroeg wie van de twee ze nu was. De exclusieve aandacht van de vriendjes en vriendinnetjes vonden ze heerlijk." Ook opvallend was dat ze andere vriendschappen sloten dan gewoonlijk. "Renske die vaker met jongens speelt, had nu twee vriendinnetjes en Lonneke die altijd met meisjes is, had nu twee vriendjes," vertelde Elke. Bij tweelingen ontstaat er wel vaker een rolverdeling; de een wordt bijvoorbeeld 'de stoere' en de ander 'de verlegen'. Wanneer ze apart van elkaar tijd doorbrengen, biedt dit ruimte om met nieuw gedrag te experimenteren, soms juist het gedrag dat de ander gewoonlijk vertoont.

Je begrepen en gehoord voelen is voor elk kind belangrijk, en zeker ook voor tweelingen. Dus neem tijd om te luisteren naar de zorgen van je kind en ook hun prestaties en hun dagelijkse belevenissen.

Rianne vertelt: "Wanneer ze emotioneel zijn, zeg ik gewoon 'ga maar eens goed huilen'. Of 'zet even harde muziek aan op je kamer.' Op een rustig moment, ga ik in gesprek met ze. Waar komen de gevoelens vandaan? Wat wil je anders? Dan onderzoeken we dit samen. Ik erken hun strijd, de lastigheid ervan en probeer begrip te tonen. En ik probeer veel uit te leggen zodat ze zelf ook meer begrijpen van zichzelf."

Het opgroeien als een van een tweeling

Heeft het opgroeien binnen een tweelingrelatie invloed op de ontwikkeling van de persoonlijkheid? Met andere woorden: is de factor 'tweelingschap' bepalend voor de vorming van het individu als persoon?

Petra zei: "Ik ben ervan overtuigd dat het hun hele persoonlijkheid beïnvloed. Het is zo anders dan in je eentje opgroeien, zonder iemand naast je van dezelfde leeftijd, met dezelfde talenten en hetzelfde uiterlijk."

Elke benadrukt het mooie van het opgroeien met een tweelingzus: "Ze hebben altijd iemand om op terug te vallen en iemand die ze 100% vertrouwen. Ik denk dat dit hun meer zelfvertrouwen geeft."

Rianne vertelt: "Vanaf hun 14^e leeftijdsjaar hebben ze het er echt lastig mee. Ze zijn zich veel bewuster van hoe anderen naar hen kijken. En ze blijven zich met elkaar vergelijken. Welke tekening vind je het mooist? Wie heeft het hoogste cijfer voor wiskunde? Wie heeft de beste band met moeder? Alles is een wedstrijd. En het versterkt elkaar.

Als de een iets kan, moet de ander het ook kunnen. Ik denk dat ze soms overvraagd worden hierdoor. Wij zeggen heel vaak dat het ons niet uitmaakt welke cijfers ze halen, maar zij vergelijken zich onderling altijd. Het lukt hen niet om trots te zijn op zichzelf, los van de ander. De strijd is harder en de emoties zijn sterker dan zichzelf. En als moeder heb ik hier beperkt invloed op, jammer genoeg. Het is echt hun strijd. Voor eenlingen is de puberteit makkelijker dan voor tweelingen."

In een gesprek met een wetenschappelijk onderzoeker van het Nederlands Tweelingen Register (NTR) bespraken we 'tweelingschap' als factor die van invloed kan zijn op het leven van een individu.

"Tweelingen in de puberteit zijn niet meer of minder gelukkig dan eenlingen," vertelde Meike Bartels. Zij is onderzoeker bij het Nederlands Tweelingen Register en doet specifiek onderzoek naar geluk en welbevinden.

"We hebben bij 20.000 adolescenten een vragenlijst afgenomen, alsook bij hun broers en zussen in de leeftijdscategorie 12 - 25 jaar. De antwoorden van tweelingen worden vergeleken met de uitspraken van hun broers en zussen uit hetzelfde gezin en dan zie je weinig verschillen." Natuurlijk zijn er altijd uitzonderingen, maar gemiddeld genomen zijn tweelingpubers niet minder of meer gelukkig, lichtte ze toe. De vragen in de lijst gaan over een breed scala aan onderwerpen. Onder andere over leefstijl, gedrag en welbevinden.

Uit de resultaten blijkt dat er veel spreiding is onder de groep tweelingen. "Vanuit de wetenschap is er geen bewijs dat de factor tweelingschap specifieke invloed heeft op leefstijl, gedrag en welbevinden," aldus Meike Bartels.

Opvoeden van meerlingen: 1+1= 3

Met welke specifieke uitdaging heb je te maken als moeder of vader van een tweeling in vergelijking tot een eenling?

Petra vertelde: "Het opvoeden van een tweeling is complexer. Je voedt twee kinderen op, plus alles wat erbij komt kijken wat betreft het meerlingzijn." Soms

zijn tweelingen overmatig bij elkaar betrokken op een negatieve manier. Wat de een doet, heeft immers gevolgen voor de ander. Het kan gaan om haar of hun beider reputatie, of het kan gaan om bezorgdheid om de ander. Rianne vertelde: "Soms komen ze te snel naar mij toe. Als de één bier drinkt bijvoorbeeld, dan is de ander bezorgd. Of als de een laag topje draagt, noemt de ander haar sletterig. Dat vind ik te ver gaan. Ik moedig hen aan om elkaar wat los te laten en niet zo hard te oordelen. En om niet met elk wisselwase bij mij te komen. Laat mij waken over de regels, en doe dat niet bij elkaar, vertel ik hen. " Bij meerlingen is het ook goed om ieders eigenheid te benadrukken en hen te begeleiden om ook de ander te waarderen voor wat hij of zij doet. Wanneer dit lastig is, kun je met hen erover praten. Leg uit

waarom het belangrijk is en hoe ze dat kunnen doen en op welke momenten.

Op de vraag of ze advies heeft voor ouders van pubermeerlingen, zei Rianne: "Geen pubermeerling is het zelfde. Ook niet onderling. De een heeft meer grenzen nodig dan de andere. Kijk vooral goed naar jouw kind en wat hij of zij nodig heeft. En sluit daar jouw opvoeding bij aan."

Hester van Wingerden

(communicatietrainer, coach en bezig met het schrijven van een boek over tweelingschap. Zij is zelf één van een eenzijdige tweeling.)

Begrepen en gehoord voelen



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.



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.jewelsonline.nl

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

nu ook pandora style bedels

Organiseer je gezin.nl

Organiseer je gezin.nl

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

gezin

muziek

sporten

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

WWW.ORGANISEERJEGEZIN.NL