

Meerlingpubers in de put

Zelf laten opkrabbelen, steuntje in de rug bieden of professionele hulp?

Het meerling zijn is voor sommige pubers een extra uitdaging. Er is altijd een leeftijdgenoot naast je waar je jezelf mee vergelijkt en waar alle mensen om je heen jou ook mee vergelijken. Dit kan zorgen voor extra stress. De meeste meerlingen vinden oplossingen hiervoor, maar wat als het ze niet alleen lijkt te lukken?

Als ouder ben je getuige van het lief en leed van je pubers. Je ziet ze hun eerste drankje halen, hun eerste blauwtje lopen en voor hun eerste baantje solliciteren. Af en toe loopt alles op rolletjes en gaat het ze voor de wind en andere momenten zitten ze in zwaar weer, het hoort allemaal bij de puberteit.

De psychologische term voor het omgaan met problemen en stress is copingstrategieën. Coping is een begrip uit de psychologie, afgeleid van het Engelse *to cope with*: kunnen omgaan met of opgewassen zijn tegen iets. Welke copingstrategieën hanteren meerlingpubers? En wat doe je als deze niet lijken te werken? Hoe kun je de meerlingpubers zelf helpen en wanneer zoek je externe hulp?

“Allebei doen we vwo en halen we best goede cijfers. Als ik hogere cijfers haal dan mijn zusje, vertel ik thuis over het proefwerk en de resultaten. En als mijn zusje een hoger cijfer heeft, vertel ik niks. Simpel!” Jip, 12 jaar oud, twee-eiig,

“We deden allebei atletiek en mijn zus was altijd sneller dan ik. Dat kwam ook door mijn lengte, want ik ben 2 cm langer dan zij. Toen ben ik op basketbal gegaan. Maak van je sterke punten gebruik is mijn advies!” Tessel, 17 jaar, twee-eiig.

“Mijn zus haalt in alle vakken hogere cijfers. Maar ik studeer gewoon niet zo hard als zij. Liever ga ik sporten en met vrienden uit. Dat is mijn keuze.” Aniek, 17 jaar oud.

“Op vakantie in Italië word ik altijd als het jongere broertje ingeschat van mijn tweelingbroer, terwijl ik de oudste ben. Maar dan denk ik gewoon ‘als dit nog zo is over 20 jaar, dan is het alleen maar goed. Ha!” Bram, 16 jaar, twee-eiig.

In bovenstaande uitspraken zie je hoe meerlingpubers oplossingen vinden voor de stress van vergeleken worden en als mindere uit de bus komen. Jip die selectief aandacht vraagt voor zijn schoolcijfers, Tessel die een sport kiest bij haar lichaamsbouw zodat ze uit kan blinken, Aniek die haar bewust andere keuzes maakt en Bram kiest voor een humoristische kijk op de zaak.

Maar soms gaat het niet vanzelf

Zo vinden meerlingpubers meestal een omgang met de uitdagingen van puber zijn én meerling zijn. In sommige

Copingmechanismes

De psycholoog Delfos beschrijft in haar boek ‘Puberteit’ verschillende copingmechanismes van jongeren. Tijdens gesprekken met meerlingpubers ben ik er enkele tegen gekomen.

“Ah joh, het maakt mij niks uit dat mijn tweelingzusje overal beter in is. School doet er toch niet toe!”

Terugtrekken in passiviteit is een eerste strategie. De meerlingpuber wordt cynisch. Alles is waardeloos, onzin en niks om je druk over te maken.

“Ik vind mijn zus stom en wat jullie zeggen vind ik ook stom.”

Deze reactie noemt Delfos reactieformatie, dat wil zeggen precies het tegenovergestelde doen van hetgeen waaraan eigenlijk behoefte bestaat. Vijandigheid jegens de ouders en/of de tweelingpartner is vaak een teken van reactieformatie bij jongeren die juist veel liefde voor hun ouders hebben en veel belang hechten aan hun mening.

Moeder: *“Mijn dochter zit vaak te dromen. Geen idee wat ze een hele middag op haar kamer doet.”*

vluchten uit de werkelijkheid is ook een copingstrategie. Soms letterlijk door ziek te worden en dus niet meer aansprakelijk gesteld te kunnen worden. Dagdromen is een ander manier. Alles kan anders verlopen dan in werkelijkheid, wat een ontspannende werking heeft.

“Ik voel me heus niet minderwaardig. Mijn buurmeisje, zij voelt zich altijd minderwaardig. Ik heb daar geen last van.”

De psychologische term die Delfos hiervoor hanteert is projectie of overdracht. Dit betekent dat je een andere persoon de eigenschap toeschrijft die je zelf hebt en zelf ontkent dat je die hebt.

“Op mijn leraar word ik snel boos. Soms weet ik niet waarom.”

Verplaatsing noemt Delfos de boosheid die gericht wordt op een andere dan voor wie het bedoeld is.

Alle jongeren misdragen zich weleens: ze zijn opstandig of negatief naar jou als ouders of naar de tweelingpartner. Dit hoort bij opgroeien. En de copingstrategieën zijn een manier om te leren omgaan met spanningen en onzekerheden die bij het leven van een meerlingpuber horen. Van bovenstaande manieren is een indeling te maken in de meer naar binnen gerichte strategieën die veelal door meisjes worden toegepast en de meer naar buiten gerichte manieren die vaker door jongens wordt toegepast. Bij de eerste heeft de jongere zelf er het meeste last van, bij de tweede heeft de omgeving er meer last van. Als ouders kun je hier effectief mee omgaan en jouw kinderen helpen.



situaties lukt het niet. Marieke, moeder van twee-eiige jongenstweeling van 14 jaar oud, vertelde *“Een van de twee heeft een handicap. En rond zijn 13^e leek het voor hem moeilijk te worden dit te accepteren. Hij leek zich te realiseren dat zijn toekomst hierdoor beïnvloed zou worden. Zijn broer had alles, en hij had niks. Hij maakte opmerkingen ‘wat is het leven waard?’ en zag er vaak somber uit. Voor mij was dit een reden om hulp te zoeken.”*

Een andere lastigheid die op kan spelen in de puberteit is het proces van losmaken. Een moeder kwam bij Tweelingenpraktijk met de vraag om begeleiding bij haar tweeling, een jongen en meisje van 15 jaar oud. Er was zo veel strijd tussen hen dat de sfeer in het gezin eronder leed. Het ritueel van avondeten was zelden meer gezellig en de vele gesprekken die ze met beiden had gevoerd, bracht geen beweging in de situatie. In het kennismakingsgesprek bleek het meisje de houding van afstand en onverschilligheid van haar broer niet te kunnen accepteren. De jongen wilde alleen nog met vrienden naar school fietsen en zelden meer met haar leuke dingen doen. Dit speelde sinds hun 14e levensjaar. Ze was hier erg verdrietig over en werd opstandig. Ze accepteerde zijn nee niet en werd verbaal kwetsend, waar hij op reageerde met fysieke hardhandigheid. Inzicht in deze dynamiek en de gevoelens voor elkaar gaf helderheid. Toen kon er weer gesproken worden over oplossingen en activiteiten om het samen gezellig te hebben.

Loskomen uit een unieke en hechte relatie

Het loskomen van elkaar en een zelfstandig individu worden is moeilijker voor tweelingen, volgens psychoanalytica en schrijfster van ‘Twins in Transference’, Vivienne Lewin. In een telefonisch gesprek lichtte ze toe: *“Het is een relatie waarbij een niet te evenaren nabijheid, intimiteit en kameraadschap ervaren kan worden, en tegelijkertijd een relatie waarin beide tweelingen zich gevangen kunnen voelen. Spanningen en problemen*

Een portret van een tweeling

Sabine en Sebastiaan, 18 jaar oud. Sebastiaan noemt zichzelf Sebas, sinds de middelbare school. Sebas houdt van voetbal en van piano spelen en van samen zijn met zijn vrienden. Hij heeft de havo afgerond en momenteel werkt hij veel in de supermarkt om geld te verdienen voor een jaar reizen. Sabine houdt van hockey, shoppen en chillen met vriendinnen. Ze weet van stijl en ziet er graag leuk uit. Ze heeft vmbo gedaan en volgt nu een opleiding tot doktersassistente. Sabine is meer van het wikken en wegen en is tamelijk gelijkmatig van humeur. Sebas is meer impulsief en verspringt van humeur. Hij heeft een sterke eigen wil en houdt van zijn vrijheid.

Moeder Yvonne vertelde: Ze hebben een hele goede band, altijd gehad. In de periode van 12-14 jaar oud zag ik een soort kat en hond gedrag. Elkaar plagen en uitdagen. Als de een dit wilde, wilde de ander dat meteen ook. Alles moest gelijk verdeeld, tot aan de ikeaballetjes op het bord toe. Vanaf 15 jaar oud werd dit losser. Er kwam meer een soort gunnen naar elkaar, meer balans. Sindsdien is er veel kameraadschappelijkheid. Ze delen ervaringen en nieuwtjes vanuit de vriendengroep met elkaar en kunnen bij elkaar terecht als er iets is. Zo nodig komen ze echt voor elkaar op.

Natuurlijk was er soms ook strijd. Dan vielen er kwetsende woorden richting elkaar. We zorgden er wel voor dat er altijd excuses werden aangeboden. Het mooie was dat ze elkaar altijd snel vergaven en dat het dan weer goed was tussen hen.

Het proces van loskomen was bij ons merkbaar toen Sebas dingen meer alleen wilde doen. Zo wilde hij in het weekend alleen ontbijten op zijn kamer. Het zondagochtend ritueel om samen te ontbijten hebben we toen afgeschaft. Het grappige was dat ze toen toch vaak weer beneden kwamen om gezellig samen te zijn.

onderling kunnen vanuit dit gegeven verklaard worden.” In haar boek schrijft ze over de unieke emotionele ontwikkeling in de babytijd en kinderjaren. Doordat tweelingen een ‘ideale zielsverwant’ naast zich hebben, missen zij een gedeelte van de ervaring van verlies en rouw die eenlingen normaal gesproken wel doormaken. Dit heeft gevolgen voor hun zelfbeeld en de waarde die zij hechten aan de tweelingrelatie. Ze ervaren de tweelingrelatie als cruciaal voor hun eigen overleven en voelen zich afhankelijk van elkaar. (Lewin: pagina 14-15).

Wat kun je zelf doen?

Er zijn verschillende soorten copingstrategieën, zie het kader. Bij de naar buiten gekeerde strategieën, is het nodig om te begrenzen. Jij als ouder krijgt woede over je heen die niet voor jou is bedoeld. Of je ziet dat de tweelingpartner boosheid krijgt die niet voor haar is bestemd maar voor iemand anders. Zeg stop als je merkt dat de spanning te hoog oploopt. En zeg dat je graag verder praat als het op een rustige toon kan, op een later moment die dag. Laat je niet verleiden tot verdere argumenten, want meestal leidt dit tot meer discussie. Yvonne vertelde dat het haar hielp om uitbarstingen af en toe te negeren. *“Frustraties moeten er soms gewoon uit. En het is vooral belangrijk om deze niet persoonlijk aan te trekken.”*

Bij de naar binnen gekeerde strategieën is het goed om in gesprek te gaan met de jongere. Wat denkt en voelt hij



In mijn eigen coachpraktijk zie ik tweelingen, volwassen of pubers, die lastigheden ervaren in de relatie met hun tweelingpartner of zelf kampen met klachten als onzekerheid of gebrek aan weerbaarheid. Deze begeleid ik door middel van gesprekken en lichamelijke oefeningen. In elke regio zijn er coaches en ook begeleiders die zich richten op jongeren. De contactgegevens kun je vinden bij de huisarts of plaatselijke CJG.

De specialistische psychologische hulp schakel je pas in tweede instantie in en voor deze hulp heb je een verwijzing nodig van de huisarts. Wanneer een jongere minstens een half jaar aanhoudend opstandig, vijandig en negatief gedrag vertoont, kun je spreken van 'ongezond ge-

drag' en kun je spreken van een gedragsstoornis.

Specialistische hulp is ook geboden bij jongeren met een ontwikkelingsstoornis, zoals bijvoorbeeld ADHD of autisme. Je merkt dit doordat je kind afwijkt van het gemiddelde tempo en de volgorde van aanleren van vaardigheden, zoals je ziet bij leeftijdgenoten. Als je ziet dat je kind last heeft van angsten en sombere buien, valt dit in de categorie angsten en depressies en is er ook reden tot zorg.

Een psychotherapeut aan het woord

Voor de vraag 'Wanneer zoek je externe hulp?' ging ik te rade bij Leonore van Amerom, psychotherapeut bij Altrecht in Utrecht. Ze antwoordde: "Als je je kind ziet lijden. Dat is eigenlijk al genoeg aanleiding om hulp te zoeken. En verder kijken wij ook naar het dagelijks functioneren. Wordt dit belemmerd door de negatieve gevoelens of stemmingen? Gaan schoolprestaties achteruit of heeft een puber erg weinig contact met leeftijdgenoten? Dan zal de jongere baat hebben bij extra hulp."

Doe je dit meteen als ouder of is er een tussenstap?

"De ouder raad ik aan om eerst de zorgen te bespreken met een andere volwassene die het kind vaak ziet, bijvoorbeeld de leerkracht op school. Vraag of hij jouw zorgen deelt. En als die persoon het niet weet, kun je vragen of hij of zij jouw kind een tijdje kan observeren. Het kan maar zo zijn dat jouw kind op school wel vrolijk is en actief en dan is extra hulp niet nodig."

Is tweelingschap iets wat jullie meenemen in de begeleiding?

"Jazeker. Tweelingschap kan extra gecompliceerde gevoelens meebrengen. En dit kan leiden tot klachten als depressie, eenzaamheid of somberheid. Het onderzoeken en expliciet maken van deze gevoelens is vaak al heel helpend. Dat al deze gevoelens er mogen zijn, dat deze heel 'normaal' zijn en logisch."

Heb je tweelingen in begeleiding gehad?

"Ja meerdere. En mijn collega's ook. Naast natuurlijk heel veel eenlingen. Bij een cliënte die somberheidsklachten had, kwamen we al gauw te spreken over haar tweelingzus. Samen zaten ze op school bij een vrienden-groep, maar plotseling werd zij als enige buitengesloten. Ze mocht niet meer meedoen. Haar zus daarentegen wel. Het pijnlijke was dat de zus niet voor haar op kwam. Het voelde als verraad. En het meisje voelde ook schaamte hierover, dat ze zo in de steek werd gelaten door haar geliefde zus. Aan de andere kant begreep ze het wel. We spraken erover dat het zusje mogelijk bang was om 'besmet' te worden omdat ze een tweeling zijn, en dacht 'mijn zusje is aan het verzuipen, maar ik wil niet mee.' Waarschijnlijk speelde er ook schuldgevoelens. Dit alles ontrafelen, hielp de cliënte zichtbaar. Het meisje ging vervolgens naar een andere school. Daar ontdekte ze dat haar zus eigenlijk altijd degene was die contact legde met nieuwe mensen. Onbewust had ze op haar geleund, als de meer verlegene van de twee. In de begeleiding hebben we besproken hoe je sociale situaties tegemoet kan

treden en hebben we geoefend met sociale vaardigheden. Verder is er gezintherapie gegeven. In deze gesprekken kan ieder familielid zeggen 'ik vind het erg voor je' en zijn standpunt toelichten. Zo wordt de verbinding onderling weer hersteld."

Hester van Wingerden,
Trainer/coach
www.Tweelingenpraktijk.nl



Literatuur bronnen:
Puberteit, Martine F. Delfos
Twins in Transference, Vivienne Lewis

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

of zij precies? Wanneer jouw kind last heeft van angst, stel directe vragen: Wat maakt jou zo bang? Benadruk dat je nu leeft en dat deze angst wellicht niet terecht is. Ook kun je samen met je kind een oefening doen. Leer ze zichzelf te visualiseren alsof ze immuun zijn. Dat gaat zo: sluit je ogen en stel je voor dat wat waar je bang voor bent, gebeurt. Voel de stress en angst in je lijf en probeer dan zo goed mogelijk te ontspannen. Door niet weg te gaan van de spanning, maar ernaartoe te bewegen met aandacht, zal er juist eerder ontspanning komen. Verder kun je jouw kind helpen naar zijn gedachten te kijken in plaats van er te veel in mee te gaan. Jongeren kunnen zichzelf in gedachten voortdurend af kraken ('ik ben een loser', 'dit wordt toch nooit wat', 'ze mogen me niet', enzovoort) en ondermijnen daarmee hun gevoel van eigenwaarde. Leer ze deze negatieve gedachtestroom te herkennen en te onderbreken (Zeg 'STOP' tegen jezelf en ga iets doen).

Daarnaast kun je ook kijken naar indeling van de week. Het helpt om ze twee keer per week te laten sporten en laat ze veel met vrienden optrekken. Ook kun je hen stimuleren een assertiviteitscursus of een vechtsport te volgen. Om het zelfvertrouwen te vergroten kun je een oefening geven: schrijf elke dag iets op wat er goed ging. Een succesje op school, een aardige opmerking, iets wat je een goed gevoel gaf. Geef een mooi schrijfboekje cadeau.

Wanneer zoek je hulp?

Voordat je naar de hulpverlenende instanties gaat, is er natuurlijk de laagdrempelige hulp. Wanneer een jongere ergens last van heeft, kan hij of zij praten met de mentor, de vertrouwenspersoon op school, een vertrouwd familielid of een vriendelijke buurvrouw of buurman. Daarnaast kunnen jongeren vragen stellen aan instanties via chat, telefoon of email. Zo is er bijvoorbeeld de Kindertelefoon, het Jongeren Informatie Punt (JIP), Stichting Korrelatie, Bureau Jeugdzorg of de sociale wijkteams.