

# Tweelingen in thuisisolatie: Bonje of eendracht?



DOOR DE LOCKDOWN IS HET AANTAL SOCIALE GELEGENHEDEN DRASTISCH INGEPERKT. NÉT NU DE MEERLINGPUBERS IN EEN LEEFTIJD ZIJN DAT ZE MEER VRIJHEID KRIJGEN EN ALLEEN OP PAD MOGEN MET HUN VRIENDEN.

Je mag niet meer naar feestjes of festivals en de sportwedstrijden zijn afgelast. Ook het wegvallen van de horeca, de winkels die sluiten en de bibliotheken en bioscopen die dicht zijn, raakt de jongeren. Nu zij ook niet meer gewoon naar school mogen, is het wel heel erg stilletjes in hun leven. Voor hun sociale gram zijn de jongeren aangewezen op hun tweelingbroer of zus.

De ik-ontwikkeling staat centraal in de puberteit en strijd hoort daar automatisch bij. Of geldt het gezegde ‘gedeelde smart is halve smart’ en is er vooral saamhorigheid? Wat zijn de gevolgen van thuisisolatie voor de meerlingpubers? Brengt de lockdown hen dichterbij elkaar of volgt er juist meer wrijving?

**HET DAGRITME VAN ISIS EN JILL (13 JAAR)**

De wekker gaat om half acht, vertelt Isis van 13 jaar oud. Ze gaat dan ontbijten en om half negen begint haar eerste les. Een voordeel van de nieuwe richtlijnen volgens haar. “Gewoonlijk moest ik om half zeven op om op tijd op school te zijn en nu kan ik een uur langer slapen. Fijn! Want in de ochtend kom ik nooit zo goed mijn bed uit,” legt ze uit. Ze lacht erbij, zie ik op het scherm van mijn laptop. Via het communicatieplatform MS Teams heb ik een gesprek met Isis en Jill, een twee-eiige tweeling. Jill vult haar zus aan: “En ik kan gewoon ook andere dingen doen tijdens de les zoals filmpjes kijken of met mijn vriendinnen WhatsAppen, want de docent ziet het toch niet, haha!” Maar dit is het dan wel zo’n beetje wat de voordelen betreft, blijkt uit het gesprek. Er zijn vooral nadelen. Jill: “De toetsen zijn vooruitgeschoven. Alles wat ik vorige maand heb geleerd, moet ik over een paar weken ook nog weten. Extra moeilijk!” “En de leukste lessen zijn uitgevallen,” vult Isis aan. Tekenles en handarbeid verzorgt de school niet online en de lessen drama zijn ook uitgevallen. “Bij drama ging ik altijd met mijn vriendinnen toneelstukjes bedenken en oefenen. We hadden de grootste lol en het was gezellig. Dat mis ik nu.” Jill vindt de online lessen vaak frustrerend. “De verbinding valt regelmatig uit en dan mis je weer de helft

van een instructie. Alle klasgenoten gaan dan mailen en appen. Chaos!”

Isis en Jill wonen samen met hun oudere zus Lee-Ann en hun ouders in Vijfhuizen, een dorp in Noord-Holland. Het thuis onderwijs volgen beiden op hun kamer op zolder. “Sinds twee jaar hebben de meiden een eigen kamer,” vertelt hun moeder Muriel “en dat is maar goed ook,” lacht ze. “Zo bewaren we de rust in huis.” Pubers hebben behoefte aan hun privacy. Zeker nu er zo veel tijd thuis wordt doorgebracht.

**HANNE EN MARIS (17 JAAR)**

Voor Maris en Hanne, een 17-jarige twee-eiige tweeling uit Vreeswijk zijn de regels van de lockdown anders. Beiden zitten momenteel in de examenklas van de havo en mogen wél naar school. Maris vertelt dat hij dit erg prettig vindt want bij de eerste lockdown vorig jaar in het voorjaar, werden alle lessen opeens online gegeven en liep hij helemaal vast. “Ik deed niks meer. Ik kon ik mij niet concentreren,” vertelt Maris. Zijn cijfers holden achteruit. Nu hij weer elke dag naar school mag, heeft hij zijn evenwicht gevonden. “Bij overzicht en structuur voel ik mij fijn,” legt hij uit. Voor Hanne, die op een andere school zit dan haar broer, zijn wisselende lestijden geen probleem. Ze vindt het prettig dat ze ook doordeweeks af en toe kan uitslapen. Wel heeft ze soms last van de 1.5 meter regel op school. “De docent rent van het ene naar het andere lokaal,” vertelt ze. “Voordat ik goed en wel de instructie heb begrepen, is hij alweer op weg naar het andere lokaal.” De klas is immers verdeeld over twee lokalen, want er passen maximaal 15 leerlingen in een lokaal. Hanne vindt de regel nogal dubbel. “Want tijdens de pauzes zitten we gewoon naast elkaar aan tafel een broodje te eten.”

**IN HETZELFDE SCHUITJE**

Voor veel meerlingpubers is er alleen die ander om mee op te trekken in deze periode van thuisisolatie. Als de band niet zo close is en je vooral gewend bent om met andere leeftijdgenoten op te trekken, wordt dat niet ineens anders. Hanne vertelt dat zij en haar broer weinig met elkaar omgaan. Toen ze op de basisschool zaten, brachten ze wel tijd met elkaar door, maar sinds de puberteit niet meer. Hij spreekt met vrienden af en zij met haar vriendinnen. Dit is niet anders nu ze in hetzelfde schuitje zitten en de meeste avonden samen thuis zijn.



Ook Isis en Jill zijn niet de beste maatjes. “Als we allebei een goede bui hebben, is het gezellig” vertelt Isis. Maar als dat niet zo is, volgt er snel irritatie. Jill: “Dan lig ik op mijn bed en komt Isis opeens binnen. Ik ben best vaak chagrijnig en dan denk ik alleen maar ‘ga weg, laat me met rust.’” Isis vult aan: “Jill heeft nogal een kort lontje.”

### LEGE BATTERIJ

Jill vertelt dat ze veel minder energie heeft nu ze alle dagen thuis is. En de motivatie om dingen te doen wordt ook steeds minder. “Ik krijg mijzelf niet in de actiemodus.” Ze neemt het zich wel voor om afspraken te maken met vrienden maar de volgende dag doet ze het dan toch weer niet. Discipline is moeilijk op te brengen als de dagen zo voor je uitstrekken en er geen verplichtingen of afspraken zijn. Jill: “Ik slaap veel en kijk op bed Netflix filmpjes.” Op de vraag welk cijfer ze haar stemming zou geven, antwoordt Jill. “Gewoonlijk geef ik mijn leven een 8 maar nu is het gezakt naar een 5 of een 6.” Dit verklaart ook het korte lontje. Een andere verklaring voor de onderlinge irritaties is het verschil in karakters. Net als gewone broers en zussen, hebben tweeeigige tweelingen verschillende persoonlijkheden.

### IK BEN NIET ALS JIJ

De moeder van Isis en Jill, Muriel vertelt dat haar dochters weinig oog hebben voor elkaar. “Dat ze tweeling zijn, is niet speciaal voor de meiden. Ze zijn er totaal niet mee bezig.” Beiden zitten al jarenlang in een andere klas en ze hebben hun eigen vriendinnen en hun eigen bezigheden. Isis houdt van filmpjes maken, tekenen, dansen en maakt zichzelf graag op. Ze vindt het leuk om te koken en koekjes te bakken. Jill luistert graag muziek en vindt het leuk om te zingen. Hoe ze in het leven staan, is ook verschillend. “Isis is heel relaxed en heeft een houding van ‘wat vandaag niet lukt, komt morgen wel’” legt Muriel uit. “Terwijl Jill heel actief is en ongeduldig wordt als iets niet lukt.” Jill lijkt qua karakter meer op haar oudere zus Lee-Ann, aldus Muriel.

Ook Hanne en Maris zijn heel verschillend. Maris houdt van structuur in de dag en ritme in de week en Hanne houdt juist van afwisseling. Ook hun slaapritme is anders. Terwijl Maris om half tien naar bed gaat om op 6 uur op te kunnen staan, houdt Hanne ervan om tot 1 uur in de nacht muziek te luisteren. Vanzelfsprekend zorgt dit voor geluidsoverlast en irritaties bij Maris. Behalve de levensstijl zijn ook de interesses heel verschillend. Hanne gaat veel met haar vriendinnen op stap en speelt de teamsport hockey en Maris houdt van gamen en zit op atletiek. Hij vindt het ook leuk om alleen te gaan hardlopen. “Gewoon om lekker fit te blijven,” vertelt hij.

Het hebben van een tweelingbroer of zus is geen antwoord op het gemis aan sociale contacten. Meerlingpubers hebben anderen nodig. Leefijdgenoten met dezelfde interesses als zichzelf. Niet alleen voor de gezelligheid, maar ook voor de ontwikkeling van hun eigen identiteit.

### EERSTE LEVENSBEOEFTEN

Tijd doorbrengen met vrienden is – naast de geijkte dingen als eten, drinken en heel veel wc-papier – aan te merken als eerste levensbehoefte. Jill: “Op school zit ik in de pauzes altijd in een groepje. Samen kletsen, samen lachen. Dat heb ik nu niet. Zoiets lukt niet over de WhatsApp.” Ze vindt er niks aan momenteel. Ook al wordt er soms nog wel een grapje gemaakt tijdens een online les. “Dan stuurt er iemand een foto ‘kijk es hoe grappig je erbij zit’.” Maar verder komt het er niet van, vertelt ze. “Dan appen we wel ‘hé, zullen we elkaar zien,’ maar de volgende dag lijkt iedereen het weer vergeten.”

De puber ontwikkelt zijn zelfbeeld vooral door rollen aan te nemen in verschillende sociale situaties, zodat hij het beeld van zichzelf – en het beeld dat anderen van hem of haar hebben – in stand kan houden. De identiteit van jongeren wordt – meer dan bij ouderen – voor een groot deel gevormd door de sporten die je doet, de groepen waar je bij hoort, de mensen met wie je aan tafel zit tijdens de pauzes in de kantine, door de feestjes waar je bent geweest en de winkels waar je gaat shoppen met je vrienden. Daarom voelen jongeren zich zo geamputeerd nu ze in thuisisolatie moeten. Toen de vader en moeder van Jill en Isis positief getest werden en het hele gezin in quarantaine moest was het écht even doorbijten. Jill: “Elke dag boodschappen doen en koken en voor je ouders zorgen, naast al het thuisonderwijs volgen en je huiswerk maken was druk. En we mochten niet naar buiten. Het was écht heel saai.” Jongeren hebben een breed sociaal netwerk nodig en veel verschillende ontmoetingen. En als ze thuis zijn, willen ze vooral ruimte om hun ‘eigen ding’ te kunnen doen.

### IEDER EEN EIGEN PLEK

Hoe langer de lockdown duurt, hoe meer beklemming. “We zitten elkaar in de weg,” zegt Maris. “Waar we voorheen een paar uur per dag samen zijn, zijn we nu ineens 24 uur per dag samen.” Er moesten nieuwe oplossingen worden bedacht. Vader Marco vertelt dat ze rond de tafel gingen met het hele gezin. “We hebben heldere afspraken gemaakt,” vertelt hij. “Doordeweeks is het na negen uur stil in huis. Douchen doe je aan het begin van de avond en de laptops en muziekinstallaties gaan voor negen uur uit.”



Daarnaast hebben ze een praktische oplossing bedacht voor het creëren van meer privacy. “Pas ging mijn echtgenote even een kopje koffiezetten en zegt mijn gesprekspartner opeens dat hij mij niet meer kan verstaan. Zoiets stoort dan te veel.” Er zijn twee extra werkplekken gemaakt: één bureau op zolder en één bureau in de schuur.

Muriel vertelt dat ook in haar huis ieder op zijn of haar eigen kamer werkt of studeert. Eerst werkte een van haar dochters nog in de huiskamer. Dat vond ze lastig. “Ik kon niks meer doen, geen was draaien of stofzuigen. En ons nieuwe koffiezetapparaat heeft zo’n bonenmaler en dat maakt te veel lawaai als de kinderen online les volgen. Toen hebben we afgesproken dat ieder op een eigen kamer werkt.” Zo kan elke huisgenoot op zelfgekozen momenten studeren, werken of pauzeren.

#### EFFECT OP DE TWEELINGBAND?

Volgens Muriel zijn haar dochters iets meer betrokken op elkaar sinds de lockdown. “Ik zie iets vaker dat ze elkaar knuffelen of samen naast elkaar in bed een filmpje kijken.” Bij Hanne en Maris is er weinig veranderd in het contact. Ze leiden nog steeds hun eigen leven, net als daarvoor. Wel vraagt Hanne soms haar broer erbij als ze een groepje vrienden in de tuin heeft uitgenodigd. “Dan heeft hij ook wat gezelligheid.” En verder doen ze wel eens spelletjes met het hele gezin. Rummikub of een kaartspelletje pesten. En een keer per week zitten ze samen op de bank om de Amerikaanse tv serie Friends te kijken.

#### LICHT AAN HET EINDE VAN DE TUNNEL

Waar verheug je je het meeste op, als de lockdown voorbij is? Bij deze vraag hoef ik niet lang te wachten op een antwoord. “Bij opa en oma langs!” roept Isa blij “En hun weer knuffelen, zoals normaal.” Jill zegt: “Ik ga lekker naar mijn vriendinnen. En hopelijk snel een handbalwedstrijd spelen.” Isis gaat enthousiast verder met haar opsomming: “En weer leuke dingen doen zoals zwemmen of shoppen. Of naar de bioscoop!” Jill: “Uit eten in een restaurant!” Ze stralen wanneer ze fantaseren over het licht aan het einde van deze donkere periode.

Hanne verheugt zich op het wandelen door winkelstraten samen met haar vriendinnen. “En dan zonder mondkapje op en zonder dat dat je voortdurend om je heen moet kijken of je wel de juiste afstand houdt.” Maris heeft zin in vakanties in het buitenland en hoopt dat hij eind maart zijn achttiende verjaardag groots kan vieren samen met zijn zus, hun familie en een grote groep vrienden in de tuin achter hun huis. Het is nog even afwachten of dat mogelijk gaat zijn. De jongeren zullen geduld moeten tonen. Wachtend en hopen op groen licht, vanaf hun eigen slaapkamer, achter hun eigen laptop en met hun eigen smartphone in de handen. Daarin zijn de pubers wél eensgezind.

Hester van Wingerden  
Trainer/coach – Tweelingenpraktijk

