

Individu worden naast elkaar: puberteit bij meerlingen



Voor iedere jongere is de puberteit een periode van zoeken, loslaten en groeien. Er zijn veel eerste keren en nieuwe belevenissen. De eerste cocktail, het eerste zelf verdiende geld, de eerste zoen en de eerste serieuze oriëntatie op je toekomst. Al deze nieuwe dingen vragen om keuzes. Deze maak je op basis van eigen waarden, wensen en talenten. Voor meerlingen krijgt dit proces een extra laag: zij ontwikkelen zich niet alleen als individu, maar altijd in relatie tot elkaar.

Samen in de puberteit

Froukje en Yteke (eeneiig, 17 jaar) wonen samen met hun moeder Nynke en hun een jaar oudere zus Famke. De tweelingzussen trekken veel met elkaar op: samen fietsen ze naar school, studeren voor hun havo-examens en werken bij een koffietentje in de buurt. Af en toe brengen ze tijd door zonder de ander. “Ik maak ook weleens een wandelingetje alleen of ik ga met mijn vriendinnen uit de brugklas op stap”, vertelt Froukje. En Yteke was tot voor kort regelmatig bij haar vriendje thuis. Veel van

hun tijd samen doorbrengen, vinden de zussen gezellig. Moeder Nynke: “Ik geef ze ruimte om zichzelf te zijn en als zichzelf dan samen met de ander is, dan mag dat ook.” Het past ook bij de leeftijdsfase, vindt ze.

Invloed van gezin

De belangrijkste rol in de individualisering bij een meerling is weggelegd voor de ouders. Hoe zij hun kinderen benaderen blijkt het meest bepalend, blijkt uit diverse studies. Nynke: “Toen ik in verwachting was en hoorde dat ik een tweeling kreeg, voelde ik duidelijk wat ik wilde. Alles hetzelfde, dat niet! Wat mensen schattig vinden, is niet leidend voor mijn keuzes. Het lijkt me gewoon niet goed voor de kinderen.” Vanaf de geboorte had ze dit besef. Daarom mochten de meiden altijd zelf kiezen welke kleding of welke haardracht ze wilden. Ook hebben de meiden een deel van de basisschool in aparte klassen doorgebracht.

De dynamiek van een gezin van oorsprong vormt voor een groot deel de dynamiek van de hele wereld in de eerste jaren van ons leven. Daarom heeft het kerngezin een krachtig effect op onze ontwikkeling en ons verdere leven.

Broers en zussen in een gezin zorgen ook voor meer individualisering. Ze fungeren als een soort buffer tegen een

gesloten meerlingrelatie. En doordat broers of zussen de meerling ieder apart benaderen, groeit ook de identiteitsontwikkeling. Froukje vertelt dat hun oudere zus bij problemen altijd naar Yteke gaat. “Ik kibbel veel vaker met haar. Als ik het niet eens ben met wat ze zegt, dan móet ik er iets van zeggen. Terwijl Yteke veel vaker iets laat gaan.” De verschillende benadering van zus Famke bevestigt de meiden als twee losse individuen met een eigen temperament en stijl van communiceren.

Presteren en identiteit

In de puberteit speelt presteren een belangrijke rol in de identiteitsvorming: jongeren ontdekken wie ze zijn door wat ze doen en hoe anderen daarop reageren. Zo proberen ze een antwoord te vinden op vragen als: Wie ben ik? Wat kan ik? Wat vinden anderen van mij? Wat kan en wat wil ik later worden? Ze bouwen hun identiteit op door experimenteren, vergelijken en feedback van anderen.

Presteren speelt daarin een belangrijke rol, omdat succes of falen jongeren helpt hun sterke kanten te ontdekken. Goede cijfers betekent voor hen ‘Ik ben slim / studeer goed’. Sportprestaties betekent ‘Ik ben sportief’. Sociale waardering betekent ‘Ik ben populair of ik ben aardig’. Presteren levert dus bouwstenen voor de identiteit. En ook op het zelfvertrouwen. Hoe positiever de prestaties, hoe hoger het zelfvertrouwen. Ook geeft het hen informatie bij welke groep ze horen. Want jongeren vergelijken zich met anderen. “Ben ik beter/slechter dan klasgenoten?” “Hoor ik erbij?” Prestaties worden zo een manier om jezelf te positioneren in een groep.

Voor meerlingen kan dat extra ingewikkeld zijn, omdat zij zich vaak niet alleen met leeftijdsgenoten, maar ook voortdurend met elkaar vergelijken. Goede of minder goede prestaties (op school, sport of sociaal) dragen bij aan hun zelfbeeld.

Voor meerlingen is het belangrijk dat hun identiteit zo weinig mogelijk gekoppeld wordt aan succes of onderlinge vergelijking. Ouders kunnen helpen door ieder kind als individu te benaderen, verschillen te erkennen en de nadruk te leggen op ontwikkeling en eigen interesses, zodat elk kind een eigen, stevige identiteit kan opbouwen.

Moeder Nynke vertelt dat haar dochters zich niet heel vaak vergelijken met elkaar. Daar is ze blij om. Alleen de schoolcijfers vergelijken ze weleens. Yteke: “Ik voel me soms een beetje schuldig omdat ik betere cijfers heb.” Froukje: “Ja, dan denk ik weleens ‘als ik nou even iets langer had doorgeleerd, dan had ik die ene opgave ook goed gedaan’, maar daarna denk ik ‘ach, wat maakt het uit’ en vervolgens denk ik vooral ‘als ik maar slaag’.” Het relativeren van de minimale verschillen en vooral

het doel voor ogen houden, klinkt als een goede copingstrategie. Veel meerlingen vinden zo een oplossing voor de verschillen in prestaties.

Nynke heeft oog voor de eigenheid van haar dochters. “Als ik zie dat de ene iets doet op haar eigen manier, dan benoem ik dat. Ik zeg dan bijvoorbeeld ‘Wat goed dat Yteke dit op haar manier doet’ of ‘Wat goed dat Froukje dit zo voor zichzelf heeft bedacht’.” Verschillen mogen gewaardeerd worden. “Je mag ergens iets van vinden, maar je hoeft er niet altijd iets van te zeggen”, zegt Nynke met regelmaat tijdens discussies aan tafel. Het hoeft niet altijd samen en hetzelfde te zijn. “Als de meiden onafscheidelijk worden, dan mag dat, maar het zal niet door mijn toedoen zijn.” Ze kiest bewust voor een individuele benadering van haar meerlingdochters.

Zelfbeeld

“Ik zie mezelf niet als vaststaand persoon naast iemand anders”, zegt Froukje. Yteke knikt bevestigend: “Ik zie haar ook gewoon als mijn zus. Net als mijn andere zus. Met alle twee heb ik een goede band, alleen ga ik meer om met Froukje, omdat we even oud zijn en dezelfde dingen doen.” Froukje: “Ik zie mezelf wel als onderdeel van een tweeling. Maar we zijn individu. Van binnen zijn we verschillend.”

Uit studies blijkt dat de puberteit voor sommige meerlingen een extra onzekerheid met zich meebrengt over wie zij als individu zijn. Zij hebben extra vragen om een antwoord op te vinden: Wie





ben ik binnen de meerlingrelatie? Zij hebben vaak meer tijd nodig om hun eigen identiteit te vinden. Ook omdat ze zich moeten losmaken van hun ouders, maar ook van hun meerlingbroer of zus. Het vinden van autonomie kan dus wat langer duren.

Tegelijkertijd draagt het opgroeien in een meerlingrelatie ook bij aan individualisering. Onderlinge verschillen worden namelijk onder een vergrootglas gelegd en samen besproken. Yteke vertelt: “Froukje heeft vaak een sterkere mening. Deze uit ze dan ook direct. Ze kan dan fel uit de hoek komen.” Froukje lacht. “Dat klopt.” En ze vult haar zus aan: “Yteke heeft vaker iets van ‘laat gaan’. Ze kan makkelijker een neutrale houding aannemen.” De zussen zijn eensgezind over de verschillen in hun persoonlijkheid.

Daarnaast is de vertrouwelijke band een plek waar je je eigen intieme gedachten kan delen, ook als je je erover schaamt of schuldig voelt. Yteke: “Als ik iets denk wat ik vreemd vind, houd ik het eerst voor mezelf. Maar vervolgens zeg ik het toch tegen Froukje. En die snapt het dan. Dan ben ik toch opgelucht. Het was niet zo vreemd als ik dacht.” Zo zijn ze voor elkaar een vertrouwenspersoon, waarbij ze ook helderheid krijgen over hun eigen innerlijke wereld.

De onderlinge band met elkaar zorgt ook voor een gevoel van zelfvertrouwen. Froukje: “Als ik alles alleen zou moeten doen, zou ik denk ik meer onzeker zijn. Nu staan we overal samen voor.” Bij de nieuwe hbo-studie waar ze na de havo gaat studeren, is er binnenkort een zogenaamde matching day, waarbij iedereen elkaar leert kennen. “Spannend, zo zonder Yteke”, zegt Froukje. “Maar het zal gewoon wennen zijn. Ik ga vast leuke nieuwe mensen ontmoeten.”

Aan de ene kant kan een meerlingrelatie onzekerheid met zich meebrengen, aan de andere kant blijkt het ook een plek om sociale vaardigheden te oefenen.

Relatie als oefenplek

Er wordt weleens gedacht dat meerlingen elkaar hebben als gezelschap en daardoor minder vriendschappen sluiten. Of, doordat ze zo op elkaar gericht zijn, minder sociale vaardigheden ontwikkelen. Het tegendeel blijkt waar. Bekkhus (2016) deed onderzoek naar of de relatie tussen tweelingen invloed heeft op hun vriendschappen in de puberteit. De studie volgde een grote groep tweelingen (13–14 jaar) over een periode van één jaar en onderzocht hoe goed zij met elkaar omgaan en hoe hun vriendschappen zich ontwikkelen. De uitkomst was dat er geen verschillen zijn tussen eenenige en twee-eiige tweelingen. En dat het voor allemaal gold dat, hoe warmer de band, hoe beter de sociale vaardigheden en hoe sterker de vriendschappen.



De relatie met de ander fungeert als een soort oefenplek, waarin sociale vaardigheden zoals empathie, conflictoplossing en wederzijds begrip worden ontwikkeld. Tegelijkertijd is deze band opvallend stabiel: waar vriendschappen in de puberteit kunnen wisselen, blijft de relatie tussen meerlingen vaak een constante factor. Conflicten hebben hier geen invloed op. De onderzoekers verklaren dit door het gegeven dat conflicten tussen meerlingpubers normaal zijn en vaak tijdelijk. Ze waaien weer over. Het onderzoek laat dus zien dat een warme, ondersteunende tweelingrelatie juist een kracht is in de puberteit. En dus niet – zoals soms gedacht wordt – een belemmering.

Fryteke

De tweelingzussen worden door vrienden soms Fryteke genoemd, een samenvoeging van hun namen Froukje en Yteke. Ze lachen erom. “Het klinkt best wel grappig, en het is alleen af en toe”, lacht Froukje. In de groei naar een eigen identiteit is de benadering van de omgeving van belang. Wanneer een meerling als eenheid wordt benaderd, dan zullen ze zich ook eerder zo gaan voelen. Yteke en Froukje merken weleens dat ze worden benaderd vanuit een stereotype beeld over tweelingen.

“Hé kopietjes!” Zo worden de zussen weleens aangeroepen door een docent op hun middelbare school. En diezelfde docent zegt na een toets weleens: “De ene heeft een halve punt hoger voor de toets dan de ander. Hoe kan dit, jullie denken toch hetzelfde?”

De meiden constateren dat deze docent het kennelijk grappig vindt om het bijzondere van tweelingzijn te benadrukken. Het komt sporadisch voor en ze hebben er weinig last van. Om anderen te helpen hen uit elkaar te houden, hebben de zussen een oplossing bedacht: Yteke draagt zilverkleurige oorringen en Froukje goudkleurige oorringen. Hetzelfde, maar toch n t iets anders.

Ik ben ik en jij bent jij

Om een antwoord te vinden op de vraag ‘Wie ben ik?’ naast een meerlingzus of -broer die zo veel op je lijkt, kan bij meerlingen leiden tot een periode met meer strijd. Soms kiest een jongere gewoonweg het tegenovergestelde om maar een verschil te voelen met die ander. De behoefte om te differentiëren kan sterk zijn. Het meerlingzijn wordt dan ook min of meer genegeerd. In feite is dit ook een reactie op de ander en dus ook niet helemaal een vrije keuze. Wanneer een jongere zichzelf al als autonoom individu ervaart, zal de behoefte minder sterk zijn. Zo vertelt Froukje dat ze bijna altijd op één lijn zitten: ‘Er is soms irritatie en ook weleens een beetje ruzie, maar nooit heftig.’ Moeder Nynke bevestigt dit: ‘De meiden zijn niet competitief naar elkaar. En er ook geen ruzie. Ik heb de indruk dat alles al wordt gecommuniceerd voordat er een conflict kan ontstaan.’ Het is bekend dat eenelinge meisjestweelingen vaak heel coöperatief met elkaar omgaan. Bij twee-eiige tweelingen en bij eenelinge jongens tweelingen is vaak wat meer competitie en rivaliteit.

Eerste verkering

Froukje vertelt dat ze 1,5 jaar verkering heeft gehad en Yteke heeft twee periodes van tien maanden verkering gehad met dezelfde jongen. Allebei vonden ze keuze van de ander niet een hele goeie, vertelden ze. Froukje: ‘Ik vond het vriendje niet echt leuk.’ En Yteke zie ook: ‘Haar vriendje vond ik ook niet leuk.’ Beide blijken kritisch te zijn op de partner van de ander. Mogelijk komt dit door een vorm van de-identificatie. ‘Ik ben anders dan jij!’ Opvallend is dat ze wel hun eigen keuze volgden. Dit duidt op een gezonde mate van onafhankelijkheid en autonomie. Verder zeiden ze dat als de ene iets vertelde wat ze niet leuk vond aan haar eigen vriendje, de ander daar versterkt op reageerde. ‘Als ze iets stoms zei, dan voelde ik echt dat ik een hekel aan hem had!’, zei Froukje. Dit is wellicht niet uniek voor een meerlingrelatie, maar de beschermende functie speelt wel vaker bij meerlingen. Er is een behoefte om de ander te behoeden voor gevaren. En door de intieme band wil je ook dat het vriendje heel goed zorgt voor degene die jou zo nabij is.

Verschuivingen in rol als opvoeder

‘Als er iets is, dan vragen ze eerst de mening van hun tweelingzus, oudere zus en vriendinnen. Pas in laatste instantie komen ze nog naar mij’, zegt Nynke. In de puberteit verschuift je rol als opvoeder vanzelf. Van sturende opvoeder word je meer een begeleider op de achtergrond. ‘Alleen bij echt moeilijke dingen vragen ze mij ook nog om mijn mening. Bijvoorbeeld bij de keuze rondom hun verkering met jongens of bij de studiekeuze.’



Als ouder ben je nog steeds een veilige basis, maar minder degene die alles bepaalt. Je laat de jongeren hun eigen keuzes maken en begeleidt hen hierbij. Zo leren ze vaardigheden als oplossend vermogen en zelfstandig zijn. Voor jou als ouder heeft het ook voordelen. Nynke: “Stel dat ik mijn keuze opdring en die pakt slecht uit, dan komen ze terug bij mij om verhaal te halen. Conflict ligt op de loer. Als ze zelf keuzes maken, zijn ze zelf verantwoordelijk. Zo blijft het een stuk rustiger in huis, haha.”

Froukje en Yteke zijn blij met de vrijheid die hun moeder hen geeft. En ook is er aandacht voor het tweelingzijn en hun onderlinge band. Nynke stimuleert dat haar dochters het tweelingzijn uitzoeken en wat dit voor hen betekent. Het ProfielWerkStuk (PWS) voor het vak Nederlands hebben ze gedaan over tweelingen in de literatuur. * De meiden vonden dit heel interessant. Ze reflecteerden op hun leerproces. “In de literatuur zijn de tweelingrelaties vaak problematisch, er is veel rivaliteit,” zegt Froukje. Zij herkennen dit niet. “Volgens mij hebben wij een gezonde band.”

De toekomst zien ze met vertrouwen tegemoet. Froukje gaat communicatie studeren en Yteke sociaal-juridische dienstverlening. Beide op de hogeschool in de nabije stad, en ieder een eigen richting. Maar eerst staat er nog een reisje op de planning: samen met vriendinnen naar Chersonissos op het Griekse eiland Kreta, dé plek waar veel Nederlandse jongeren na hun eindexamen naartoe gaan. Ze verheugen zich op zon, zee en samen dansen in de clubs.

Hester van Wingerden

www.tweelingenpraktijk.nl

**In MeerlingMagazine 3 van 2026 is een samenvatting van het profielwerkstuk van Froukje en Yteke opgenomen*

Literatuur

Amani, M., & Shariatipour, A. (2021). Comparison of self-differentiation and identity statuses in twins and nontwins. *Twin Research and Human Genetics*, 24(4), 176–183. <https://doi.org/10.1017/thg.2021.28>

Bekkhus, M., Brendgen, M., Czajkowski, N. O., Vitaro, F., Dionne, G., & Boivin, M. (2016). Associations between sibling relationship quality and friendship quality in early adolescence: Looking at the case of twins. *Twin Research and Human Genetics*, 19(2), 125–135. <https://doi.org/10.1017/thg.2016.9>

Thorpe, K. (2003). Twins and friendship. *Twin Research*, 6(6), 532-535.

