

# Vlinders in de buik(en): de eerste verliefdheid van meerlingpubers

**Femme fatale of grijze muis, verliefd op dezelfde leuke klasgenoot, samen flirten op de dansvloer... Hoe begeleid je je pubers op het liefdespad?**

*“Dan komt mijn ene zoon thuis van school, helemaal blij want hij heeft Lisa weer gezien, het leuke blonde meisje uit de straat, waarmee hij sinds een maand verkering mee heeft. Gezellig kletsen we over de dag en drinken samen een kopje thee met koekjes. Dan staat hij op ‘Ik ga huiswerk maken’ en fluitend loopt hij naar boven.*

*Vervolgens komt mijn andere zoon thuis, hij had les tot het 8<sup>e</sup> uur. Zwijgend schuift hij aan bij de keukentafel, met zijn blik naar de grond. ‘Wil je thee?’ vraag ik zacht. ‘Hm’ mompelt hij en pakt de krant die op tafel ligt, niet om te lezen maar om niet een gesprek met mij te voeren. Opeens kijkt hij op en zegt: ‘Waarom wil Lisa hem en niet mij? Ik ben toch niet minder knap.’ Verdrietig kijkt hij me aan.*

*Ik weet niet wat ik moet antwoorden. Hij was al langer verliefd op Lisa, maar zij heeft gekozen voor zijn broer. Na een stilte vervolgt hij: “Volgende week is ze jarig. Mag ik dan ook een cadeautje voor haar kopen? Ik wil dat graag en ik heb ook al iets leuks bedacht.” Hij kijkt me hoopvol aan. Mijn maag gaat in de knoop. Want ik gun het hem van harte. Maar vrees voor de reactie van de ander. Als ik de ene help is dat een actie tegen de ander, en andersom. Hoe kom ik uit dit duivelse dilemma?”*

Het verhaal van deze moeder van een 15-jarige tweeling staat niet op zichzelf. Het begeleiden van meerlingpubers op het pad van de liefde is vaak net iets complexer dan eenlingen in die leeftijd. Een ander voorbeeld hoorde ik van een moeder van een 16-jarige eeneigige meisjestweeling: *“Mijn ene dochter kreeg verkering met de populairste jongen uit de klas. Toen voelde de ander zich opeens minder.*

*Ze zei ‘Mariëlle is opeens een vrouw en ik ben nog steeds een meisje.’”*

De eerste verliefdheid van de een heeft gevolgen voor de ander. En als de verliefdheid verder gaat in echte verkering, heeft dit ook praktische gevolgen. Er is minder tijd beschikbaar voor de tweelingzus of -broer. Overdag en bij sommigen ook ‘s nachts. *“Mijn dochters slapen vaak samen in één bed, maar als het vriendje komt, dan gaat de ene dochter met haar vriendje op zolder slapen en slaapt de ander dus alleen.”*

## Het spel van flirten en versieren is voor tweelingen net iets anders

### Love is in the air...

Je ziet je zoon opeens druk doen in de buurt van meisjes, terwijl je hem kent als een heel rustig persoon. Je ziet opeens lippenstift en oogschaduw bij je dochter. Of je hoort je kind opscheppen over zijn verzameling cd's en zijn sportprestaties, terwijl hij altijd zo bescheiden is. Met lichaamstaal of met woorden zorgen je pubers ervoor dat ze aandacht krijgen van de andere sekse. Het spel van flirten en versieren is voor tweelingen net iets anders. De omgeving ziet hen als ‘paar’. Als de een verkering krijgt, vindt men dit ‘sneu voor de ander’. En meelijwekkend zijn is wel het laatste wat een puber wil.

### Wees aantrekkelijk!

*“Ik stond aan de bar naast mijn zus en ik had echt geen zin die avond. Ik was moe en wilde naar huis. Blijkbaar was het van mijn gezicht te lezen, want ze snauwde me toe: ‘Ga nou es lachen joh, zo lijkt je wel een dooie mus.’ Echt onaardig vond ik dat.” (Lika, eeneiig, 17 jaar)*

Een tweeling is gewend om als ‘paar’ te worden gezien. En de presentatie van de een heeft gevolgen voor de ander. In hun pogingen goed voor de dag te komen is het belangrijk dat de ander zich ook gedraagt op een ‘aantrekkelijke’ manier.

Een moeder vertelde over haar 16-jarige dochters dat een van de twee wilder was geworden dan haar zus. ‘Het leek alsof ze zich wilde afzetten tegen de ander’. De rustige van de twee kwam zich welkijks bij haar beklagen over het onbehoorlijke gedrag van haar zus, vertelde de moeder. *“Haar décolleté*

*was te diep, ze zoende nu alweer met een andere jongen, en ze nam van iedereen bier aan. Ze wilde haar zus beschermen voor een slechte reputatie, maar waarschijnlijk ook zichzelf!”*

Omdat het gedrag van tweelingen aan elkaar gekoppeld wordt, is het raadzaam te kijken naar het creëren van een eigen sociale omgeving voor allebei.

Naast deze ‘lastige’ dingen, zijn er verschillende voordelen aan meerling zijn op het liefdespad. Voor de jongen-

meisje tweelingen is er het voordeel dat ze al jong leren met leeftijdgenoten van de andere sekse om te gaan. Door de ervaringen met elkaar en met elkaars vrienden, leren ze op hun gemak te zijn bij de andere sekse, al vanaf jonge leeftijd.

Het kan natuurlijk wel lastig worden in de puberteit als bijvoorbeeld het meisje eerder rijp is dan haar broer en met een van zijn vrienden gaat daten. Dat zal spanning opleveren voor hun relatie. Hoe voorkom je dit als ouder?

Een idee is om een 'wat als' gesprek te voeren met jouw tweeling en een paar 'basisregels' af te spreken. Mag je daten met de vriend of vriendin van de ander? Is er dan een verschil tussen 'de beste vriend(in)' en de meer losse vrienden? Wat mag je doen als de vriend of vriendin het initiatief neemt voor een date, moet je dan direct 'nee' zeggen of mag je wel een avondje gezellig naar de bioscoop?

Een tweelingpuber vertelde over de voordelen van samen verliefd zijn. *"Als we thuis komen, vertellen we alles tegen elkaar. Niks is geheim. En ook alle weetjes delen we. We leren dubbel zo snel en dubbel zo veel."* Een moeder noemde als voordeel dat ze nooit ongerust is als haar dochters uit gaan. *"Ze gaan samen de stad in en laten elkaar nooit alleen. Ik weet zeker dat ze voor elkaar zorgen."*

### Spiegeltje spiegeltje aan de wand...

*"Toen mijn zus steeds verliefd was en door verschillende jongens werd gevraagd, voelde ik me echt een loser. Zij was altijd al iets spontaner en populairder dan ik en nu werd dit weer bevestigd."*

De negatieve gedachtes van het meisje uit het citaat kunnen verklaard worden met het proces van 'social labeling' dat tussen tweelingen plaatsvindt. Als de één wint bij een hardlooppwedstrijd is die de snelle en de ander de langzame'. De taart wordt verdeeld. Op het gebied van de liefde speelt dit ook.

Ik ging hierover in gesprek met psycholoog Meinou Lambeck en zij gaf de volgende uitleg. *"Wanneer jongens steeds voor jouw zus kiezen en niet voor jou, terwijl je zo op elkaar lijkt, is het begrijpelijk dat je overtuigingen ontwikkelt zoals 'ik heb niets te bieden' of 'ik ben niet de moeite waard' of 'ik ben geen geschikte partner'. Er is voor degene die niet is gekozen geen gemakkelijke verklaring te vinden, want 'we zijn toch zo hetzelfde'."*

Een 'gewone' puber kan een uitvlucht kunnen bedenken waardoor een afwijzing minder hard binnen komt. 'Ik ben toch niet zijn type' of 'hij is er nog niet aan toe om met iemand zo slim/volwassen/stoer als ik om te gaan,' kunnen relativerende gedachtes zijn voor een jongere. Een (eeneiige) meerlingpuber heeft die mogelijkheid niet, want die ander lijkt zo veel op jou.

Als ouder wil je vaak je kind beschermen en zo min mogelijk pijn laten voelen, maar in dit soort gelegenheden is het goed om de pijn op te zoeken, zodat het kind leert, samen met jou, om er een plek aan te geven. Het is goed om te luisteren en om door te vragen. Het kan dat er dan nog meer emotie komt, maar dat is tijdelijk. Neem even

## Meerlingen en de liefde, is dit anders?

Een kort interview met psycholoog en singlecoach Meinou Lambeck.

In haar praktijk coacht Meinou singels met behulp van de hechtingstheorie. Deze theorie gaat ervan uit dat je vroege opvoeding (de relatie met ouders) bepalend is voor hoe je als volwassene relaties aangaat. Over wat specifiek anders is voor meerlingen in de omgang met romantische relaties vertelde ze het volgende: *"Bij een tweeling is er in de kindertijd nog een extra persoon betrokken en bij een meerling meerdere personen. Deze band met de meerlingbroers of zussen is zo sterk dat ook deze relatie, net als de relatie met je ouders, een belangrijke hechtingsrelatie is die bepaalt hoe jij later relaties aangaat. Hoe jij omgaat met nabijheid en autonomie in de liefde is dus ook afhankelijk van hoe deze band zich gevormd heeft. Daardoor is het voor meerlingen complexer. Er zijn meerdere relaties die van invloed zijn en dus is er meer kans dat er iets niet helemaal vanzelf gaat."* Ik vroeg haar wat voor tip ze zou geven aan ouders van meerlingen. Ze vertelde: *"Ik denk dat het voor meerlingen belangrijk is dat ze als aparte individuen opgroeien. Ouders hebben hierin een belangrijke taak. Als je jezelf een waardevolle persoon vindt, wordt het opvangen van teleurstellingen op liefdesgebied makkelijker. Ook het loskomen van elkaar zal meer vanzelf gaan als je opgroeit als individu."*

pauze, haal een glaasje water en ga dan verder met het gesprek. Laat het kind vertellen over zijn emoties en gedachtes.

Wanneer hij of zij iets negatiefs over zichzelf zegt, kun je dat benoemen: 'daar is weer dat stemmetje dat je naar beneden haalt. Herken je het weer?' Zo leer je jouw kind te kijken naar zijn gedachtes. En wanneer je dit herkent, kun je samen misschien meer helpende gedachtes bedenken, zoals: 'ik ga hier niet in mee, ik stop met deze negatieve gedachtestroom.' En vertel ook gerust uit eigen ervaringen. Een puber zal het leuk vinden om te horen over de keren dat je een blauwtje liep. En vergeet niet te vertellen hoe je daar weer bovenop kwam.

### Tot over je oren op dezelfde

In het eerste verhaal zijn de broers elkaars concurrent. Maar dat het ook anders kan gaan, blijkt uit het verhaal van de eeneiige tweeling Rebecca en Accra. Eerst was de een verliefd op een jongen uit de klas, daarna de ander en na elkaar hadden ze verkering met hem. Zij spraken hier heel luchtig over. *"Hij valt gewoon op ons type,"* zei Rebecca.

Verliefd worden op dezelfde persoon is goed te verklaren. De pubers groeien op in hetzelfde opvoedingsklimaat en krijgen dezelfde normen en waarden mee. Omdat





Eline en Ettiënne.

ze even oud zijn, verloopt de lichamelijke groei min of meer gelijk en zijn ze er op hetzelfde moment 'klaar' voor. Het café, de snackbar en de disco, de kantine van de sportvereniging of de middelbare school, op al deze plekken lopen beide tussen hun leeftijdgenoten. Kortom: ze vissen in dezelfde vijver.

### Eerlijk zullen we alles delen

Tweeling zijn van jongs af aan gewend te delen. Behalve aandacht van de ouders, delen ze ook vaak hun slaapkamer, kleding en speelgoed. Daarnaast worden ook de relaties met andere mensen gedeeld: familie, burens en vriendinnetjes. Voor tweelingen is het heel gebruikelijk om samen met een vriendinnetje na schooltijd te gaan spelen. In de puberteit, als een van de twee of beiden verkering krijgen, wordt dit patroon doorbroken. En hoewel dit heel logisch klinkt (een verkering kun je niet delen) kan het voor een meerlingpuber anders voelen. Zo vertelde een jongere dat ze zich schuldig voelde ten opzichte van haar tweelingzus omdat zij populair is bij de jongens en haar zusje niet. Toen ze verkering kreeg, voelde het alsof ze haar zusje in de steek liet.

Als ouder is het goed weet te hebben van deze subtiele dynamiek in tweelingrelaties. Wanneer je dit bij jouw meerling ziet, ga dan in gesprek. Je kunt zeggen: 'Het is mooi om te zien hoe betrokken jullie bij elkaar zijn en hoe jullie elkaar het geluk gunnen, maar het is belangrijk dat jullie zien dat ieder apart zijn of haar geluk zal moeten opzoeken.' Kortom, benoemen én begrenzen. Want tweelingen die heel hecht zijn, zijn uiterst loyaal naar elkaar. En de ander een vervelend gevoel geven

## Wat doe je bij (liefdes)verdriet? Troosttips voor pubers

- ♥ Laat weten dat je er bent als de ander wil praten of een beetje bij je wil zijn.
- ♥ Als de ander wil praten... luister! Jij hoeft niet de oplossing te vinden.
- ♥ Zeg het eerlijk als je niet weet wat te zeggen of te doen. Dat begrijpt die ander vast wel.
- ♥ Je hoeft niet bang te zijn om iets verkeerd te zeggen. Volg je gevoel.
- ♥ Troost zit in kleine dingen. Wat lekkers delen of een hand op iemands schouder kan al helpen.

Bron: *Tot over je oren, Bijna puber en verliefd!* Auteur: Ann Cuyvers

door bijvoorbeeld een vriendschap of verkering aan te gaan, kan ervaren worden als 'fout gedrag' en schuldgevoelens meebrengen. Als ouder kun je 'het beestje bij de naam noemen'. Zeg expliciet dat je als persoon niet schuldig bent als je iets hebt wat de ander niet heeft. Dit hoort bij het leven. Ieder mens is verantwoordelijk voor zijn eigen geluk. Zo versterk je ideeën over autonomie en geef je een richtlijn. Dit is extra nodig voor meerlingen met een hechte onderlinge band. Zo voorkom je dat ze zich – onbewust – inhouden voor de ander.

### Verder lezen over verliefdheid?

Voor tieners is het boek '*Tot over je oren*' van Ann Cuyvers met tips voor het schrijven van liefdesbrieven, versiertrucs en hoe je weet of je verliefd bent.

Voor pubers is er het boek van Francine Oomen '*Hoe overleef ik (zonder) vriendschap & liefde*', met strips, testjes, mails, oefeningen en survivaltips.

**Hester van Wingerden**  
Trainer/coach  
[www.tweelingenpraktijk.nl](http://www.tweelingenpraktijk.nl)



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](mailto:hester@tweelingenpraktijk.nl)