

Tweeling zijn, een gave en een opgave

Een interview met de eeneiige tweeling en co-therapeuten Caroline en Jeantine Vons over hun online tweelingengroep leidde tot dit artikel over tweelingenproblematiek in het algemeen en hoe groeps-therapie onder leiding van ervaringsdeskundigen daarbij kan helpen.

Door Katelijne Robbertz

Soms hoor je opeens iets nieuws over groepen, een verrassend initiatief. Zo werd mijn aandacht getrokken door de online meerlingengroep, die begin 2023 is gestart door Caroline en Jeantine Vons. Ze vormen zelf een eeneiige tweeling en Caroline is moeder van een twee-eiige tweeling. Ze zijn beiden klinisch psycholoog en psychotherapeut. Jeantine werkt bij Universiteit Maastricht bij de vakgroep huisartsgeneeskunde, Caroline heeft een vrijgevestigde praktijk en is groepspsychotherapeut, supervisor en leergroepstherapeut NVGP. In 2001 verscheen in de voorloper van *Groepen* het prijswinnende artikel van Caroline *Separeren in verbondenheid* en sindsdien had zij al het idee om een specifieke meerlingengroep op te zetten. Hoe mooi is het dat dit dan ook echt is gebeurd. In haar Arnhemse praktijk Vons Supervisie Psychotherapie Coaching (VSPC) had ze, naast andere groepen en individuele behandelingen, al een individueel- en systemisch behandelaanbod voor meerlingen sinds 2001. Daar kwam in 2020 een specifiek groepsaanbod voor meerlingen bij. In 2023 is Caroline de groep samen met haar zus Jeantine gaan begeleiden en kreeg de groep dus een tweeling als therapeutenkoppel. Deze bijdrage is het verslag van een online

interview met de therapeutentweeling over hun online tweelinggroep. Passend in de symboliek van tweelingen had het interview de vorm van 22 vragen. Er wordt stilgestaan bij de specifieke thematiek van tweelingen, met twee intermezzo's, over hechtingsstijl en ouderschapsstijl. Daarna volgt het doel van de groep, de specifieke groepsopzet, ervaringen met de groep, de effectiviteit en het unieke van deze groep. Daarnaast zal in een vignet een beeld geschetst worden van een tweeling in behandeling.

De specifieke thematiek

De specifieke thematiek van tweelingen gaat over het aanbrengen van een balans tussen de dimensies afstand-nabijheid en verbinding-autonomie. Aan de ene kant kan een te sterke verbinding ervaren worden die benauwend kan zijn voor de autonomie. Aan de andere kant kan er leegte ervaren worden nadat iemand alleen over is. Dat kan gebeuren wanneer een tweelinghelft in de baarmoeder, bij de geboorte of later in het leven is overleden, of wanneer er sprake is van een definitieve relatiebreuk tussen beiden. Cliënten die deelnemen aan de tweelinggroep worstelen met specifieke tweelingvraagstukken als individuatie, separatie, identiteit, autonomie, hechting, rivaliteit, concurrentie en interdependentie. Of therapie nodig is, hangt vaak af van hoe ouders met de tweeling zijn omgegaan; werden ze gezien als eigen individuen of als een eenheid? Voor de ontwikkeling is het optimaal om de tweeling onderwijs te laten volgen in een aparte klas maar wel op dezelfde school, zodat er ruimte is voor autonomie maar ook oog gehouden wordt voor hun unieke verbinding. In de omgeving

zal men dan minder makkelijk in de verleiding worden gebracht te doen alsof een tweeling een eenheid is. Een voorbeeld is een Sinterklaasviering waarbij een tweeling samen één gedicht ontvangt terwijl de andere leerlingen elk een eigen rijm ontvangen (Peverelli, 2022). Hoe meer de tweeling benaderd is als een eenheid, des te vaker er problematiek kan ontstaan. Ook treedt bij tweelingen vaker rolfixatie op, doordat beiden een bepaalde rol/positie opgelegd krijgen ('framen'), die ook door beiden wordt aangenomen.

Tweelingen melden zich in de praktijk vaak aan met een expliciete hulpvraag rond de losmaking van elkaar. Aanmelding voor de tweelingengroep gebeurt vaak wanneer een van de tweeling de eigen behoeften los van de ander wil leren ontdekken. Vaak ligt het

De tweelingrelatie is vaak weinig uitgerijpt en heeft veel vroegkinderlijke kenmerken

initiatief om behandeling aan te gaan bij degene binnen de tweeling-relatie die de hoogste lijdensdruk ervaart en het meest verlangt naar meer autonomie. In de tweelingengroep kan geëxperimenteerd worden met ander en nieuw gedrag en kan worden uitgewisseld en vergeleken met andere tweelingen. Daarbij wordt ook de invloed van de omgeving onderzocht.

In de intakefase krijgen beide tweelinghelften separaat een intakegesprek. Bij de intake wordt vaak een symbiotisch duo

gezien, onvoldoende afgegrensd van elkaar en met fragiele egogrenzen. De oorzaak van de lijdensdruk ligt dan in een verstoord, dat wil zeggen vertraagd of gestagneerd proces van separatie en individuatie. Er is vaak sprake van een vastlopen op meerdere levensgebieden met hechtingsproblemen en een zoeken naar eigen identiteit. De tweelingrelatie is vaak weinig uitgerijpt en heeft veel vroegkinderlijke kenmerken.

Tweelingproblematiek wordt veelal manifest in de adolescentiefase/vroege volwassenheid wanneer mensen een relatie aangaan. Voor tweelinghelften wordt in deze fase de onderliggende dynamiek blootgelegd.

Specifiek voor tweelingen is ook de buitengewone angst voor de dood van de ander. De gedachte dat de ander eerder zal sterven, is bij een te hechte tweeling niet te verdragen: 'Als de ander maar niet eerder gaat'. Men wil dan liever zelf als eerste overlijden, om deze pijn en de rouw maar niet te hoeven voelen. Zeker als men onvoldoende geïndividueerd is, wordt het verlies ervaren alsof een deel van jezelf sterft.

Ook komt eetproblematiek vaak voor bij tweelingen en dat kan een aanleiding vormen om hulp te zoeken. De fixatie van de tweelingproblematiek ligt vaak al in de symbiotische orale fase. Een tweeling kan bijvoorbeeld steeds willen weten wat de andere tweelinghelft eet. En als dat niet bekend is, dan kan de keuze zijn om maar niet te eten, want het moet kloppen. Ook kan er rivaliteit bestaan op dit gebied: wie is het dunst qua figuur en dergelijke. Gevoelens van rivaliteit en jaloezie treden op meer gebieden binnen de tweelingrelatie op de voorgrond. Juist omdat de tweeling zo afhankelijk is van elkaar kan de rivaliteit maar ten dele worden beleefd, waardoor

er allerlei mechanismen ontstaan om deze gevoelens te hanteren. Rivaliteit tussen de tweelinghelften is een belangrijke individuatiebevorderende factor. De afweer van de onderlinge rivaliteit wordt op verschillende wijzen getoond: in de rol van '*altruistic surrender*' wijdt de één zich volledig aan de ander om zo de onderlinge vijandigheid weg te werken. De rivaliteit heeft dan een buitenkant van altruïsme. In de rol van '*keeping things even*' zijn beiden constant bezig om precies op een lijn te blijven. In '*a gang of two*' vormt de tweeling elkaars kopie. In een complementaire rolverdeling zijn beiden '*separate but equal*'.

Een aanhoudende innerlijke strijd bij de tweelinghelften kan het gevolg zijn, met enerzijds het verlangen naar symbiose en anderzijds het verlangen naar autonomie en individuatie. Dat heeft vele gevolgen voor de ontwikkeling tot volwassene en voor de vorming van andere relaties. De kenmerken hiervan komen neer op een incompleet en negatief zelfbeeld, het gevoel alleen iets waard te zijn en pas compleet te zijn als de ander er is, het verminderde vermogen tot het vormen van eigen objectrelaties met leeftijdsgenoten, diffuse grenzen tussen de tweelinghelften, verlangens naar symbiose, en problemen met het toelaten van de wens tot separatie van de tweelingpartner. Ook is er vaak sprake van beperkte emotieregulatie, de ander gebruiken om je eigen emoties te reguleren, emoties uitbesteden aan de ander, en afhankelijk zijn van de ander hierin. Verschillen binnen het tweelingkoppel worden nauwelijks verdragen en gezien als een bedreiging, gepaard gaand met een gevoel van angst voor verlies. Al deze aspecten wijzen op een verstoorde hechtingsrelatie.

Intermezzo I: hechting in de tweelingrelatie

De hechtingstheorie biedt een mooi kader om de tweelingrelatie te begrijpen. Voor een tweeling is de start van het leven anders; tweelingen krijgen vaak minder individuele aandacht van de moeder vanwege ervaren overbelasting. Bij drielingen is dit nog meer het geval. Moeders zijn vaak overbelast vanwege de behoeftes van hun meerling. Toch zijn moeders voor hun tweeling niet minder belangrijk dan voor eenlingen. Onderzoek toonde aan dat peuters aandacht van hun moeder verkiezen boven die van hun *co-twin*. Alleen als moeder niet beschikbaar was, zochten ze steun bij elkaar. Vanaf drie jaar, het einde van de separatie-individuatie fase, gaat een tweeling duidelijk interesse voor elkaar tonen en neemt ook het aantal interacties tussen hen toe. Dit is de fase waarin ze heel belangrijk voor elkaar worden.

De vier hechtingskenmerken nader bekeken bij tweelingen (Tancredy & Fraley, 2006) zijn:

1. NABIJHEID

Onderzoek bij tweelingen en eenlingen uit 1966 toonde aan dat tweelingen graag bij elkaar in de buurt zijn. Terwijl broers/zussen juist gelukkiger waren zonder elkaar, waren tweelingen dat meer als ze bij elkaar waren. In een ander onderzoek werd gevonden dat tweelingen van vijf jaar gelukkiger zijn in de klas als de *co-twin* er ook is. Deze nabijheid geeft hen steun. Bij volwassen tweelingen speelt dit nog steeds. Eeneiige tweelingen wonen vaak dicht bij elkaar in de buurt en leven ook vaker samen dan twee-eiigen. Zowel een- als twee-eiige tweelingen hebben meer

contact met elkaar en wonen dicht bij elkaar in de buurt dan broers/zussen.

2. SCHEIDINGSANGST

Als een van de tweeling overlijdt, heeft de ander in 81% van de gevallen meer stress dan wanneer de partner overlijdt (J. Woodward, 1998). Van jonge tweelingen is bekend dat ze makkelijk huilen als ze de ander niet zien. Tweelingouders vertellen vaak dat als ze met één kind op stap gaan, de ander (of beiden) steeds maar naar zijn tweelingbroertje/zusje vraagt en zich ongelukkig voelt.

3. VEILIGE HAVEN

Tweelingen vinden steun bij elkaar zoals deze twee quotes laten zien: 'Als onze vader tegen ons schreeuwde, dan gingen we naar onze kamer. In elkaars nabijheid werden we vanzelf weer rustig.' 'Als ik ergens mee zit, dan kan niemand mij zo goed steunen als mijn tweelingzus. Ze weet precies welk advies het beste bij me past. Ze is echt een enorme steun voor me en ik voor haar.'

4. STEVIGE BASIS

Onderzoekster Audrey Sandbank (2003) ontdekte dat tweelingen minder vaak een troostvoorwerp hebben zoals een knuffelbeer. Ze zijn voor elkaar het troostobject. Helen Koch (2015) stelde ook dat tweelingen in sociale situaties samen minder angstig zijn.

Het lukt ouders niet altijd om voor de tweeling voldoende bij te dragen aan het ontwikkelen van een eigen identiteit en individualiteit. Het proces van separeren en individueren is dan te weinig ondersteund.

Ouders leggen nogal eens het accent op de twee-eenheid terwijl de individualiteit van de beide kinderen minder aandacht krijgt. In dat geval worden de tweelinghelften door hun ouders onvoldoende op hun eigenheid aangesproken, en worden ze te veel gezien als een eenheid, meestal vanuit onwetendheid (soms ook te zeer belast met eigen thema's). Wanneer dit aan de hand is, kunnen minieme verschillen tussen de

Opvoedingsstijlen van de ouders kunnen een ontstaansfactor zijn in de problematiek bij een tweeling

tweelinghelften worden uitvergroot en kan een polarisatie in persoonlijkheidstrekken optreden. Wanneer verschillen rigide en geforceerd zijn, kunnen ze het gevoel van eigen identiteit ondermijnen. De tweeling wordt onderling steeds vergeleken door anderen; heel bekend is de extraverte helft en de introverte helft. Als je deze boodschap steeds vanuit de omgeving krijgt dan kan je je ernaar gaan gedragen. Frustraties die worden ervaren in het contact met ouders, lijken de tweelingband juist te versterken, vaak als substituuut voor 'teleurstellende ouders'.

Naast de hierboven beschreven hechtingsstijl kunnen ook de opvoedingsstijlen van de ouders (en hoe deze twee op elkaar inwerken) een ontstaansfactor zijn in de problematiek bij een tweeling.

Intermezzo II: tweelingrelaties als gevolg van opvoedingsstijlen

De relaties tussen tweelingen zijn als volgt in te delen (Klein, 2017):

1. DE GEDEELDE IDENTITEIT (*unit identity*)

Bij een gedeelde identiteit is er vaak sprake van ernstige verwaarlozing of misbruik. Soms zijn er trauma's, zoals het overlijden van ouders. De tweeling geeft elkaar de steun en liefde die van de ouders behoort te komen. Het gaat om het 'parentificatie'-syndroom waarbij de tweelinghelften elkaars ouders worden. Ze leren weliswaar zich in de maatschappij staande te houden en een werkzaam leven aan te gaan, maar ze kunnen geen relaties met derden aangaan, of slechts kort. Als ze besluiten te trouwen, dan houdt het huwelijk geen stand. Zonder elkaar overleven ze niet.

2. DE INTERAFHANKELIJKE IDENTITEIT (*interdependent identity*)

Ook in de opvoedingsstijl die deze tweelingrelatie veroorzaakt, is sprake van een deficitair ouderschap, waarbij het hier gaat om onverschilligheid en vijandigheid van ouders ten opzichte van hun tweeling. De oorzaak is vaak dat de ouders zich te zwaar belast, gestresst of teleurgesteld voelen vanwege het hebben van een tweeling. Kinderen die positieve ervaringen met hun ouders missen, zoeken deze bij elkaar. De band met de co-twin neemt dan de plek in van de ouder-kindband. De co-twin wordt belangrijker dan de ouders. Zonder enige restrictie aanvaarden ze van elkaar alle eigenaardigheden en beperkingen. De ouders behandelen de tweeling als een eenheid zonder onderscheid te maken. Dit

vergemakkelijk de opvoedingstaak; ze gaan ervan uit dat de tweeling hetzelfde is en hetzelfde nodig heeft. De tweeling ontwikkelt daardoor niet een duidelijk 'ik-beeld'; de co-twin wordt als deel van het eigen 'ik' ervaren. Hoewel hun ouders geen verschillen zien tussen hun tweelingkinderen, creëert de tweeling deze verschillen zelf wel. De tweelinghelften kunnen geen relaties aangaan zonder dat de co-twin erbij betrokken is. Zonder elkaar voelen geen van beiden zich op hun gemak. Tweelingen gaan bijvoorbeeld een relatie aan met één en dezelfde partner. Of ze trouwen beiden met partners die hun co-twin onvoorwaardelijk accepteert. Deze tweelingen vertrouwen elkaar meer dan wie dan ook.

3. DE GESPLITSTE IDENTITEIT (*split identity*)

In deze tweelingrelatie zijn ouders blij met hun tweeling vanwege alle aandacht, maar zien ze niet de werkelijke verschillen tussen hun kinderen. Ze zien een oppervlakkige, niet kloppende werkelijkheid. Vaak is er sprake van een psychisch labiele moeder. Zij identificeert haar ene kind met het goede deel van zichzelf, dat wordt het 'goede, lieve, makkelijke kind'; de ander is de personificatie van haar slechte ik, 'het slechte, moeilijk en lastige kind'. Dit creëert tussen de tweeling een conflictueuze situatie. Het ene kind bekritiseert het andere en die accepteert de schuld. Soms vinden ze het leuk om een tweeling te zijn, maar vaker haten ze het, en bij beiden is er een gevoel van schaamte. Als ze klein zijn, zijn ze van elkaar afhankelijk, maar als adolescenten drijven ze uit elkaar. De labels 'goed' en 'slecht' dragen ze bij zich tot op volwassen leeftijd. Omdat er tussen hen geen vertrouwen is, kost het hen in hun latere leven moeite om relaties aan te gaan met andere personen.

4. DE INDIVIDUELE IDENTITEIT

(*individual identity*)

Bij deze tweelingrelatie zien ouders de werkelijke verschillen tussen hun tweelingkinderen en zij voeden ze op als twee individuen. Ouders hebben oog voor hun bijzondere band, en respecteren deze, maar ze helpen de kinderen ook om ieder hun eigen 'ik' te vinden. Tweelingen die bestaan uit een jongen en een meisje vallen vaak in deze groep. Het is voor ouders, vanwege het verschillende geslacht, immers veel makkelijker om de eigen individualiteit van elk kind te zien. De tweeling heeft een goede band; ze vertrouwen elkaar, er is een diepe verbintenis. Vanwege hun positieve ervaring met hun co-twin treden ze ook andere relaties met vertrouwen tegemoet. Toch is de co-twin de beste vriend (vriendin).

Een tweelingengroep is uniek

Deze tweelingengroep vormt een uniek aanbod in Nederland. De tweelingproblematiek en de specifieke onderliggende thema's worden in de GGZ vaak te weinig (h)erkend. De ervaringsdeskundigheid van beide therapeuten maakt dat de problematiek sneller kan worden (h)erkend en de lijdenslast goed op waarde kan worden geschat, waarbij diverse psychische klachten in het hier-en-nu verbonden kunnen worden aan onderliggende thema's van tweelingproblematiek. Er is amper expliciete kennis en kunde over de problematiek die schuil kan gaan achter het deel zijn van een meerling/tweeling. In deze groep kunnen inzichten worden opgedaan en effecten van het opgroeien in een tweeling-relatie beter worden begrepen. De groep geeft een ideale mogelijkheid om vergelijkbare processen te zien bij een

andere tweeling. Tweelingen vragen zich vaak af: 'Hoe doen andere tweelingen dit dan? Ervaren wij alleen deze moeite om ons los te maken?' In de groep zien dat je niet de enige bent die ergens meer worstelt, stimuleert tot leren van de ander. Ook biedt het hoop als andere groepsleden al verder zijn in dit proces en delen hoe zij dit proces

In de groep komen thema's aan de orde als verbondenheid, jaloezie en rouw

hebben ervaren. In de groep leert een deelnemer van andere tweelingkoppels. Behandelaren die geen kennis hebben van tweelingenthematiek nemen vaak het gegeven dat een client opgroeide als deel van een tweeling voor kennisgeving aan; er wordt niet doorgevraagd. Ook wordt het tweeling zijn vaak geromantiseerd. Veel mensen denken dat het alleen maar fijn is om altijd een broer of zus bij je te hebben die precies even oud is, want dan hoef je je nooit alleen te voelen. Tweelingen intrigeren ook; het ideaalbeeld heeft letterlijk mythologische vormen aangenomen, zoals in de verhalen over Castor en Pollux of Romulus en Remus, Jacob en Ezau. Vaak wordt er dan een beeld neergezet van een mooie en een lelijke kant, een voor- en achterkant, een zon- en schaduwkant. De groep kan bijdragen aan de ontwikkeling van een meer realistisch beeld van tweelingen. Zowel tweelingen samen als tweelinghelften los van elkaar, kunnen leren van elkaar. Vaak wordt de groep gecombineerd met systeem- en individuele gesprekken.

De behandelvisie is dat men de herhalende dynamiek van de tweelingrelatie, een blauwdruk voor latere relaties, gaat herkennen in andere relaties in het eigen leven. Dat men zich ervan bewust wordt dat het deel zijn van een tweeling andere opgaven in het leven kent dan het opgroeien als eenling. Het is van belang dat de complexiteit daarvan erkend wordt en dat daarvoor begrip ontstaat, en het niet langer blijft bij een romantiseren van de tweelingrelatie. Het streven is de dualiteit losser te maken, de eigen autonomie te versterken en gevoelens van rivaliteit, schuld, en boosheid te leren te verdragen. Dat is een spannend proces omdat dan emotieregulatieproblemen in beeld komen, zoals het uitbesteden van emoties en (te grote) ruzie maken. In de groep komen thema's aan de orde als verbondenheid, jaloezie en rouw vanwege gevoelens van verlies en eenzaamheid. Tijdens de zoektocht naar een nieuwe vormgeving van de tweelingrelatie kunnen gevoelens van rivaliteit, schuld en boosheid opkomen. Steeds meer gaan beiden de eigen behoeften ontdekken en zichzelf deze toestaan. Dit leidt tot nieuw gedrag, meer afgrenzing, eigen vriendschappen en het aangaan van een partnerrelatie.

Vignet: een tweeling komt in therapie (van wij naar ik)

De eeneiige tweeling Brechtje en Renske (de namen zijn gefingeerd) werd op 25-jarige leeftijd verwezen door de huisarts. Op deze leeftijd in de late adolescentie worden mensen geconfronteerd met de lastige(re) ontwikkelingstaak van het vinden van eigen autonomie. Dan komen problemen vaak naar voren.

Beiden woonden samen in een huis, studeerden

allebei Frans en gaven alle twee Franse les en werkten in het onderwijs. Ze deelden een auto, een bankrekening en bijna alle kleding met elkaar (al zijn er ook kledingstukken die niet gedeeld worden zoals ondergoed). Wat er in hen omging aan gedachten en gevoelens werd allemaal gedeeld; er waren geen geheimen voor elkaar. Ze spraken bij voortduring over 'wij' in plaats van 'ik' in een verder eigen, voor anderen niet altijd goed navolgbaar taaltje, leefden in hetzelfde dag/nacht ritme, en nuttigden gezamenlijk alle maaltijden waarbij vergeleken werd wat de ander at. Beiden aten exact hetzelfde in even grote porties, uit angst dat de een zwaarder zou worden dan de ander. Ruzies waren er nauwelijks. Ze leken fysiek ook veel op elkaar. Brechtje, als oudste van de eeneiige tweeling, had op deze verwijzing aangestuurd. Zij had als hulpvraag om meer autonomie te vinden in de tweelingrelatie, zich meer los te maken. Ze beschreef zich als de meer dominante en initiatief nemende van de twee. Ze bemerkte dat als ze niet met Renske samen was, ze meer haar eigen ding kon doen.

Beide zussen hadden een relatie, allebei sinds ongeveer twee jaar. Brechtje beschreef dat als ze met haar zus en haar vriend samen was, de laatste beleefd kon worden als een stoorzender. Ook haar vriend zelf gaf aan dat hij zich op zulke momenten soms een indringer voelde. Maar als ze alleen was met haar vriend, vond ze het fijn, en maakte ze plannen om met hem te gaan samenwonen. Bij Renske speelde twijfel of ze met Brechtje wilde blijven wonen of met haar vriend wilde gaan samenwonen. Het zelfstandig gaan wonen van beiden met het oog op de ontwikkeling van hun autonomie werd vaker besproken in de systeemgesprekken, maar ze wilden dit beiden niet en voelden daartoe weerstand en angst. Het idee om te gaan samenwonen gaf Renske een schuldge-

voel. Voor haar was Brechtje het belangrijkste in haar leven, al kon ze naast het liefdevolle ook beklemming voelen.

Beide tweelingzussen hadden de wens naar verbinding en voor altijd samen zijn, maar ze wilden zich ook meer losmaken van elkaar, omdat ze ervoeren dat de ander in de weg zat om een meer eigen zelfstandig leven op te bouwen. Een zeer ambivalente ervaring voor beiden. Ze wisten niet goed wat ze nu wilden en hoe de toekomst eruit zou moeten zien. Ze ervoeren het als lastig om grenzen te stellen, en om contact te maken met eigen behoeften, verlangens en wensen. Ze worstelden met de vraag wat ze zouden kunnen bereiken als beiden meer eigen keuzes zouden kunnen maken, en zouden leren te accepteren dat ze niet altijd gelijk zijn. Maar tegelijkertijd was er ook de angst de band kwijt te raken die ze tot nog toe ervoerden. De hulpvraag van de zussen was anders gezegd 'een meer eigen leven' op te bouwen.

Doel van de tweelingengroep

Het specifieke doel van de groepsbehandeling is te komen van een wij naar een ik. Er worden existentiële thema's besproken als autonomie, alleen/eenzaam zijn, verantwoordelijkheid, dood, identiteit, en verlies/rouw. De centrale focus van de behandeling is: separeren in verbondenheid. Het gaat om het vinden van een optimale balans in onderlinge verbondenheid tussen een drang naar symbiose versus een wens tot individualiteit, eigen autonomie en eigen identiteit. De uitkomst van dit proces verschilt per tweelingkoppel. Deze onderwerpen werden eerder tot nu toe in de praktijk individueel c.q. systemisch behandeld. Nu is daar een groepsaanbod bij gekomen.

De groep is opgezet voor volwassenen die zijn opgegroeid in een tweeling- of meerlingrelatie. Naast de intakevragen die gebruikelijk zijn in de GGZ, worden specifieke en verdiepende vragen gesteld ten aanzien van het opgroeien in een meerlingrelatie. Ook vindt een heteroanamnese plaats met ouders en eventueel belangrijke anderen, waarbij vragen worden gesteld die expliciet zijn gericht op het opgroeien als deel van een tweeling en tweelingthema's. Partners worden eveneens met algemene en specifieke vragen bij de intakeprocedure betrokken.

De psychotherapie-groep staat open voor mannen en vrouwen vanaf 18 jaar, die opgegroeid zijn als een deel van een tweeling of meerling. Uitgangspunt voor deelname is dat de client zich openstelt om in deze groep de tweelingrelatie en -dynamiek (samen) te onderzoeken en bereid is om verantwoording te nemen voor het eigen aandeel in de problemen die samen ervaren worden. Deze verantwoordelijkheid uit zich door inzet om de eigen tweelingpartner te leren begrijpen maar ook om jezelf te leren begrijpen. Men moet tevens de bereidheid hebben de groep te gebruiken om verder te komen in het individuele ontwikkelingsproces, maar ook in het ontwikkelingsproces van de tweeling. In de groep kan geprofiteerd worden van feedback over de beleving vanuit anderen van hun tweelingrelatie.

Vooraf wordt ook de afspraak gemaakt dat men de tweelingrelatie niet verbreekt zolang men in de groep blijft.

In de praktijk zien we vooral cliënten in de leeftijd van 20-30 jaar, omdat in deze levensfase thema's als autonomie, identiteit, losmaken versus verbinden stagnatie

kunnen gaan geven op meerdere levensgebieden, zoals wonen, vriendschappen, relatie, functioneren op het werk. Er worden zowel doelen gesteld op tweelingniveau als op individueel niveau, waarbij men meestal ziet dat een van beiden meer gemotiveerd is om zich los te maken; de meer stevige wil zich losmaken en dat levert verzet/angst op bij de ander, die dat ervaart als een bedreiging. Als contra-indicaties gelden dat men te angstig is om verandering van het bestaande evenwicht te bespreken, dat afweer te veel op de voorgrond staat en het verlangen naar symbiose en het vasthouden van het oude evenwicht nog te zwaar weegt, of de verwijten naar de andere tweelinghelft (in verband met de dreigende verlating) te fors zijn.

Opzet

Het betreft een online groep die elke twee à drie weken anderhalf uur bijeenkomt via videobellen. Cliënten wonen door het hele land en soms in het buitenland en dat maakt beeldbellen een praktische oplossing. Er kunnen acht cliënten (mannen en vrouwen) deelnemen die verwezen worden door hun huisarts of GGZ-behandelaar. Vooraf wordt een deelnemer gevraagd een vragenlijst in te vullen gericht op het opgroeien in een tweelingrelatie en vindt zoals beschreven een intakegesprek plaats. Specifieke vragenlijsten zijn door Caroline ontworpen en zijn gericht op tweelingen, drielingen, een alleen geboren tweeling, of een overleden tweelinghelft, of een relatiebreek bij de tweeling. Er is ook een vragenlijst voor de ouders en siblings. Naast de beschrijvende diagnose, wordt een beschrijving gemaakt van de specifieke tweelingdynamiek op individueel- en tweelingniveau.

Na de intake wordt een behandelplan opgesteld. Daarin worden de gespreksgegevens en de indrukken vertaald naar specifieke termen ten aanzien van de dynamiek van de tweelingrelatie en behandeldoelen. De intakefase eindigt met het doen van een behandelaanbod en het opstellen van een behandelplan (dat elk half jaar geëvalueerd wordt).

*Er is op de dimensie
initiatief nemen en
volgen altijd een verschil
binnen het tweelingkoppel*

De doelen voor de groepstherapie, datgene wat de groepsleden aan het eind van de groep bereikt willen hebben, worden in realistische en haalbare termen beschreven. In brede zin betreft het vaak separeren, losmaken van de huidige onderlinge band en deze in een nieuwe/meer gezonde vorm (her-) opbouwen. In de groep wordt veel psycho-educatie geboden over opgroeien binnen een tweelingrelatie, het effect daarvan op de identiteitsontwikkeling, hechting, taalontwikkeling, rollen in een tweelingrelatie, stagnatie en vertraging in de ontwikkeling, emotieregulatie, boosheid voelen en uiten, verdragen van de gevoelens die het gevolg zijn van losmaking, beleving van de relatie met ouders, siblings en eventuele partners. Hierbij wordt erkenning geboden voor het feit dat het een complexe uitdaging is waarvoor tweelingen en hun ouders, soms ook bredere omgeving, gesteld worden. Vaak wordt het romantische beeld gezien van een tweeling, veel mensen hebben de wens een

tweelingbroer/zus te hebben om alles te delen en altijd iemand bij je te hebben, maar de keerzijde is niet iedereen bekend en leidt makkelijk tot een zich onbegrepen voelen, en een alleen zijn in het proces van losmaking.

Het gaat om een online inzichtgevende psychotherapie, gebruikmakend van elementen uit psychodynamische therapie, Schematherapie en Mentalization Based Treatment. De therapeuten hebben een actieve houding met extra aandacht voor non-verbaal gedrag. De groep wordt structuur geboden, onder meer door bij aanvang en afronding een rondje te doen. De therapeuten nodigen de deelnemers meer uit en bevragen gerichter dan in een face-to-face-groep. De therapeuten sturen elkaar tijdens de online groepsessie korte vragen zoals: 'Zullen we dit thema gaan afronden?' Het antwoord is dan kort zodat de groep gevolgd kan blijven worden. Als de ene therapeut een bericht stuurt, let de ander meer op het scherm: een online groep is een goed alternatief voor een live samenkomende groep.

Er zijn in de groep zowel tweelingkoppels als cliënten zonder hun tweelingbroer of -zus. In dat laatste geval houdt de ander deelname aan de groep af, daar deze onvoldoende lijdensdruk of een te hoog angstniveau ervaart, of de tweeling heeft beperkt of geen contact. Bij een tweeling is er traditioneel sprake van een rolverdeling, de zogenoemde tweelingdynamiek: er is op de dimensie initiatief nemen en volgen altijd een verschil binnen het tweelingkoppel. Vaak zijn het complementaire rollen die consolideren in de persoonlijkheid. Deze dynamiek is ook in de groep terug te zien als initiatiefnemer versus volger, afhankelijke

versus onafhankelijke en de introverte versus extraverte. In het algemeen wordt gezien dat als alleen de helft van de tweeling wil deelnemen aan de groep, dat vooral de zwakkere van de twee betreft. Wanneer er maar een van de tweeling in de groep participeert, wordt de positie van afwezige tweelinghelft vaak in de groep wel als aanwezig ervaren, daar deze wordt gerepresenteerd door andere groepsleden middels identificatie.

Vignet: hulpvraag van de tweeling (van wij naar ik) in specifieke termen ten aanzien van de tweelingproblematiek

De tweelingzussen ervoeren stagnatie op het gebied van identiteitsontwikkeling, en angsten voor en een verlangen naar losmaken veroorzaakt door een gebrekkige individuatie. Ze wilden meer eigen invulling van vrije tijd, en meer sociale contacten en een verdieping van de relatie met hun vrienden en partners. Voorts wilden ze allebei de keuze maken om met hun partner te gaan samenwonen. Er was bij beiden lijdensdruk. In de persoonlijkheid waren vermijdende en afhankelijke trekken zichtbaar. De tweelingrelatie werd als erg veilig beleefd en belemmerde hen alle twee om meer eigenheid identiteit te ontwikkelen. Opgroeien in een tweelingrelatie was voor hen van grote invloed geweest op de persoonlijkheidsontwikkeling. Er bestond een stagnatie in het proces van separatie en individuatie, door hun onderlinge sterke verbondenheid, identificatie, interdependentie en sterke gevoelens van rivaliteit. Er was tevens een vertraagde ontwikkeling met een fragiel gevoel van eigen identiteit als uitkomst. De onderlinge band werd als zo hecht en de afhankelijkheid als zo groot ervaren, dat dit er zowel toe geleid heeft

dat er minder hechting was met ouderfiguren, als dat de volwassen relatie met de eigen levenspartner van mindere kwaliteit was dan de relatie met de tweelingzus. Er was een wisselwerking tussen de drang naar fusie van identiteiten en de drang naar verwezenlijking van individuatie.

Effectiviteit

Er wordt gesproken van een effectief groepsproces wanneer er ontwikkeling plaatsvindt in verbaliseren en mentaliseren; wanneer men heeft kunnen delen, zich open en kwetsbaar kon opstellen, kon leren van de inbreng van anderen, wanneer er therapietrouw was en groei in de ontwikkeling van de eigen identiteit. In deze groep kan daaraan worden toegevoegd: wanneer er specifieke tweelingthema's in de groep aange-raakt, doorgewerkt en doorleefd konden worden. Wat er tussen de tweelinghelften plaatsvond heeft woorden mogen krijgen. Er is taal gevonden voor het proces van de tweeling en de onderlinge dynamiek (de problematiek is in oorsprong vaak preverbaal). Als de groep effectief is, dan is er ruimte om herkenning te vinden bij andere tweelingen, maar ook om per tweeling te mogen verschillen. Door onderlinge herkenning kan men zich gezien en begrepen voelen waar eerder de ervaring met onbegrip was opgedaan. In de groep is er bijzondere aandacht voor de invloed van het romantische beeld over tweelingen, en voor ervaringen met de omgeving zoals met broers en zussen, maar ook met leraren en dergelijken. Het resultaat van behandeling gaat in de richting van een gezondere, meer gelijkwaardige relatie tussen de tweelinghelften met respect voor elkaars behoeften,

grenzen en de verschillen. Qua grenzen zal men in mindere mate open zijn naar elkaar, worden eigen keuzes gemaakt en leunt men minder op elkaar. Er is ruimte ontstaan voor andere betekenisvolle contacten naast de exclusieve tweelingrelatie. Er is ruimte voor een groei in hechting aan belangrijke anderen, zoals een partner. Er is erkenning gegeven voor de unieke en zeer exclusieve band van de tweeling, en voor de ervaren problemen. Het proces van zich meer losmaken is genormaliseerd als gezond. Er is al een aantal behandelingen succesvol afgerond waarbij de cliënten een nieuwe, voor beiden prettige relatievorm hebben ontwikkeld op de dimensies initiatief nemen/volgen. Groepsleden gaven in de evaluaties aan het prettig te vinden om te delen, herkenning te vinden en het gevoel te krijgen begrepen te worden. Men ervoer steun aan het zien van verschillen en het meemaken van elkaars groei en ontwikkeling. Het idee niet alleen te zijn in deze problematiek was ook belangrijk. Doordat de cliënten in de groep verschilden in hun fase van losmaking gaf dat een voorbeeld en daarmee aan de jongere leden hoop en vertrouwen. Deze resultaten waren extra positief omdat Caroline de groep een periode zonder co-therapeut moest aanbieden, en deze helaas na een jaar moest stoppen omdat er te weinig verwijzingen waren.

Ervaringsdeskundige therapeuten

Caroline en Jeantine kunnen gericht vragen stellen die anderen, die niet in een tweelingrelatie zijn opgegroeid, niet zo snel stellen. En ze weten dat ze door moeten vragen naar de ervaren ambivalentie. Omdat ze als tweeling zelf ooit in een eigen 'bubbel'

zaten en dus ervaringsdeskundigen zijn, worden ervaringen bij andere tweelingen goed herkend en gevalideerd. In de groep zijn ze gelijkwaardige co-therapeuten, die eigen thema's gerelateerd aan het opgroeien binnen een tweelingrelatie eerder goed hebben doorgewerkt. Toen zij op kamers gingen, was er geen hulp of begeleiding in het proces van elkaar loslaten en moesten ze zelf hun leven alleen opbouwen. De motivatie deze groep aan te bieden voor

Caroline en Jeantine hopen dat andere hulpverleners meer passende hulp zullen bieden

tweelingen ligt ook in de toen ervaren lijdensdruk en het gemis aan adequate begeleiding. Ze kunnen intrinsiek met de groepsleden meevoelen ten aanzien van de pijn om te moeten loslaten, en met de vrijheid die daarmee ontstaat, en ook de angst voor en het verlangen naar het opbouwen van een eigen identiteit. Zelf hebben ze ervaren hoe het is om 'de tweeling' genoemd te worden. Op school hadden ze samen een vriendin en gingen ze vertraagd eigen relaties aan. Pas in de studententijd, toen ze in verschillende steden gingen studeren, werden ze bij hun eigen voornaam genoemd. Op de dimensie initiatief nemen/volgen was Caroline de leider en Jeantine de volger. Hier is een parallel met hoe de samenwerking tot stand is gekomen ten aanzien van de tweelinggroep; Caroline nam in haar

eigen praktijk het initiatief voor deze groep. Maar verder is Jeantine niet meer volgend te noemen. Door het opbouwen van een eigen leven en eigen gezinnen hebben ze zich gezond kunnen ontwikkelen. In hun jeugd werden de verschillen steeds uitvergroot in een poging om hen uit elkaar te houden. Nu zijn ze 'gesepareerd in verbondenheid' zoals de titel van Carolines artikel ook luidde. Sinds hun studietijd komen ze elkaar eigenlijk niet tegen in het werk, al zijn ze allebei psycholoog, en ook niet op straat omdat ze in een andere stad wonen. Omdat er voldoende afstand is, kunnen ze nu deze groep begeleiden en een voorbeeld zijn voor de tweelingen die deelnemen, en hen hoop geven op een goede uitkomst. Caroline kan ook nog putten uit ervaringen als moeder van inmiddels volwassen tweelingzonen.

Groepsleden gaven in evaluaties aan de groep als prettig te ervaren, men voelde zich begrepen. Ze gaven aan het fijn te vinden dat de therapeuten antwoorden kunnen bieden op hun vragen, met enige *selfdisclosure*, met name als een bepaalde kant van een thema in de groep niet genoemd wordt. Caroline en Jeantine hopen dat andere hulpverleners meer oog ontwikkelen voor specifieke tweelingthema's en meer passende hulp zullen bieden, met hopelijk ook aandacht voor de vaak specifieke co-morbiditeit zoals vermijding, eetproblemen en stemmings- en angstklachten. Wanneer slechts naar de problematiek gekeken wordt die wordt gepresenteerd door de cliënt zelf, en geen aandacht wordt besteed aan het feit dat de cliënt is opgegroeid in een tweelingrelatie, dan kan therapie veel minder effect hebben omdat de kern van de problematiek niet of onvoldoende aangeraakt wordt.

Vignet: de afronding van de therapie (van wij naar ik)

Na anderhalf jaar waarin de tweeling de groep volgde maar ook daarnaast werd gezien, met de partners en de ouders, volgde een eindgesprek. Bij Brechtje en Renske was er oorspronkelijk sprake van een interafhankelijke identiteit (Klein, 2017). Terugkijkend op hun doel om te separeren in verbondenheid gaven beiden aan dat dit was behaald. Ze zagen dat de ouders geen eigen relatie met elk van hen had opgebouwd, maar steeds met hen samen als een eenheid. Ze ervoeren dat de ander in de weg zat en daar was schuldgevoel over. Renske en Brechtje wilden beiden een eigen leven opbouwen, maar wilden daarbij ook de hechte en unieke band die ze hadden, behouden.

Er was veel veranderd. Zo woonden ze in het begin van het traject beiden nog samen thuis, sporten ze iedere dag samen en werkten ze ook allebei vanuit huis. Nu wonen ze op zichzelf en zelfs in andere steden, sporten ze ieder apart en hebben ze ander werk. Van bijna alles samendoen naar soms iets samendoen, en van hele dagen met elkaar zijn naar veel minder tijd samen doorbrengen, dat was aanvankelijk ondenkbaar voor hen en ze bespraken geregeld hun weerstand in de groep, die herkenbaar was. Soms dachten ze toch dat ze samen wilden leven zonder de partners. De uitdagingen waren vooral zelf een ritme op te bouwen en dingen te gaan bepalen. Dat kon gaan om zelf vrienden maken en onderhouden, je eigen portemonnee beheren en zelf bepalen welke boodschappen er gedaan worden, en wat er gegeten wordt. De grootste uitdaging bleek om evenwicht te bewaren; elkaar ook niet te weinig te gaan zien. De tweeling rapporteerde

aanvankelijk heimwee naar vroeger als ze samen waren. Maar als ze weer in hun eigen ritme waren, merkten ze allebei dat ze gewend raakten aan hoe het eigen leven de afgelopen anderhalf jaar vorm had gekregen. En dat ze niet meer spraken over 'wij' maar over 'ik'.

De afronding van de groepsbehandeling zagen ze niet als het eindpunt in het proces, maar als een nieuw begin. Het blijft een proces om zonder externe begeleiding te blijven zoeken naar hoe de onderlinge band vorm te geven, ook in verschillende levensfasen. Zonder deze groepstherapie meenden ze niet zo ver zijn gekomen, omdat de 'beren op de weg' te groot waren om zelf aan te pakken. Deze tweelinggroep hebben ze ervaren als de 'kers op de taart' in de gehele behandeling!

Tot slot

Als groepspsychotherapeut was mijn nieuwsgierigheid gewekt toen ik hoorde over de tweelinggroep gegeven door een therapeutentweeling. Met veel interesse heb ik Caroline en Jeantine geïnterviewd, en met groot enthousiasme hebben zij me veel nieuws over tweelingen, hun specifieke problemen en een mooi en passend groepsaanbod verteld, waarvoor mijn hartelijke dank. Dit artikel kwam voort uit ons gesprek omdat het ons ook voor andere collega's interessant leek om meer over tweelingen, hun hulpvragen en hun (groeps-)behandeling te weten, en meer kennis ook voor tweelingen zelf er hopelijk toe zal bijdragen dat zij een gerichtere behandeling krijgen.

Katelijne Robbertz (katelijne.robberitz@radboudumc.nl) is klinisch psycholoog/(groeps) psychotherapeut en supervisor NVGP. Ze werkt in Nijmegen bij de afdeling psychiatrie van het Radboudumc en als hoofddocent groepsdynamica bij het RCSW voor de GZ, PT en KP-opleidingen.

Refereren aan:

Katelijne Robbertz (2024). Tweeling zijn, een gave en een opgave. *Groepen. Tijdschrift voor groepsdynamica & groepspsychotherapie*, 19(1), p. 27-41.

Literatuur

Gantois, P. (2015). Tweelingen is een werkwoord. Boekbespreking. *Tijdschrift voor psychoanalyse*, 21(3), p. 299-231.

Feenstra, C. (2019). *Tweelingen zijn hechtingspersonen van elkaar*.
<https://coksfeenstra.info/nl/tweelingen-zijn-hechtingspersonen-van-elkaar/>

Feenstra, C. (2016). *De band tussen een tweeling*.
<https://coksfeenstra.info/nl/de-band-tussen-een-tweeling/>

Feenstra, C. (2015). *Invloed van de tweelingband op andere aspecten van hun ontwikkeling*.
<https://coksfeenstra.info/nl/invloed-van-de-tweelingband-op-andere-aspecten-van-hun-ontwikkeling/>

Klein, B. (2017). *Twin dilemmas: Changing relationships throughout the life span*. New York: Routledge.

Klein, B. (2003). *Not all twins are alike: Psychological profiles of twinship*. Westport: Praeger.

Koch, H.L. (2015). *Twins and twins relations*. University of Chicago Press.

Peverelli, H. (2022). *Wij zijn een tweeling, maar wie ben ik*.
<https://www.psychologiemagazine.nl/artikel/wij-zijn-een-tweeling-maar-wie-ben-ik/>

Sandbank, A. (2003). *Twins and the family. The essential guide to bringing up twins*. Guilford, UK: Tamba.

Steures, P. & Boom, B. van der (2022). Online psychodynamische groepspsychotherapie. In: Verhagen, P. & Haar, A. ter (red). *Leerboek groepspsychotherapie*. Amsterdam: Boom|deTijdstroom.

Tancredy, C.M. & Fraley, R.C. (2006). The nature of adult twin relationships: an attachment-theoretical perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(1), p. 78-93.

Vons, C. (2001). Separeren in verbondenheid. *Groepspsychotherapie*, 35(2), p. 60-71.

Woodward, J. (2009). *Lone twin: Understanding twin bereavement and loss*. London, UK: Free Association Books.
