

# Tweelingverlies.

Verlies van een tweelingheft.



Informatie Tweelingverlies.

Tweeling Alleen, 2010.

# Informatie verlies van een tweelingbroer of tweelingzus.

© 2010 Tweeling Alleen.

Auteur: Frans Tukker.

Onderzoek: Judith Dekker.

Versie: 1.1.  
februari 2010.

## **Licentie voor vrije documentatie.**

Het is toegestaan exemplaren van dit document in niet-commerciële hoedanigheid te kopiëren en in ongewijzigde vorm te verspreiden. Citaten en uitsneden zijn met bronvermelding toegestaan. Veranderingen anders dan voor persoonlijk gebruik zijn niet toegestaan.

Dit boekje is bedoeld voor iedereen die in aanraking is gekomen met het verlies van een tweelingbroer of tweelingzus, of daar belangstelling voor heeft.

Dit boekje staat los van het forum en de website van Tweeling alleen.

Opmerkingen en reacties zijn welkom per e-mail op: [frans@tweelingalleen.nl](mailto:frans@tweelingalleen.nl) en kunnen er voor zorgen dat de inhoud daarop aangepast zal worden. Eventuele herziene uitgaven zullen voorzien worden van een uitgave nummer, waarbij kleine aanpassingen een volgnummer krijgen bv. 1.0, 1.1 enz. en grote herzieningen met een eigen nummer bv. 1.xx, 2.xx.

Ik wil hierbij dank zeggen aan iedereen die op zijn of haar manier heeft bijgedragen aan de inhoud hiervan.

## Inhoudsopgave

<b>Inleiding.....</b>	<b>4</b>
<b>Impact van het verlies. ....</b>	<b>5</b>
<b>Tweelingen. ....</b>	<b>6</b>
<b>Tweelingen en hun identiteit. ....</b>	<b>8</b>
<b>Kenmerkende gevolgen van tweelingverlies.....</b>	<b>12</b>
Tweelingverlies bij volwassen. ....	14
Tweelingverlies bij jong volwassenen. ....	15
Tweelingverlies bij kinderen.....	16
Tweelingverlies rondom en voor de geboorte.....	17
Noodzaak voor verder onderzoek. ....	18
<b>Contact met lotgenoten.....</b>	<b>19</b>
<b>Bronnen:.....</b>	<b>20</b>

## Inleiding.

Ondertussen is er in Nederland al het een en ander aan informatie over tweelingverlies. Vooral dankzij een scriptie onderzoek gedaan door psychosociaal therapeut Aartje v.d. Pol, en ook zeker niet in de laatste plaats door lotgenoten die bij gebrek aan kennis op internet en in de hulpverlening zelf op zoek zijn gegaan naar informatie en contact met lotgenoten. Het blijken juist de lotgenoten die nog het meest deskundig zijn in wat het verlies te weeg kan brengen en het meest in staat andere lotgenoten daarin te steunen. Tweelingverlies is nu eenmaal een onderdeel dat in studies van psychologen en rouwbegeleiders ontbreekt en onbekend is. Het belangrijkste steunpunt bij tweelingverlies zijn toch de lotgenoten die met elkaar ervaringen delen en elkaar steunen in dit zware verlies, zij zijn degene die als geen ander het tweelinggevoel kennen en die herkenning en erkenning kunnen geven waar het bij de hulpverlening en in de eigen omgeving aan ontbreekt.

Dit informatieboekje is bestemd voor iedereen die in aanraking is gekomen met enige vorm van tweelingverlies en voor hen die daar belangstelling voor hebben.

De inhoud is gebaseerd op wat er uit onderzoeken uit het buitenland en een onderzoek in Nederland inmiddels bekend is geworden, de inhoud geeft ook weer wat lotgenoten er zelf over vertellen in gesprekken, per e-mail en op bijeenkomsten, al komt niet alles aan bod. Het is dan ook vooral om een globale indruk te geven.

Ik ben mij ervan bewust dat er voor de lezer die nog niet bekend is met wat lotgenoten er zelf over vertellen er onderdelen kunnen staan die misschien nog enige verdieping of onderbouwing nodig kunnen hebben. Daarvoor verwijs ik naar de informatieve wiki die midden 2010 naast het forum en website van Tweeling Alleen in gebruik genomen zal gaan worden, waarvan het de bedoeling is dat er te zijner tijd (het zal nu eenmaal tijd gaan kosten) informatie en artikelen over tweelingverlies en de gevolgen daarvan geplaatst gaan worden. De meer specifieke verhalen en ervaringen van lotgenoten, die zij met elkaar delen blijven achter de gesloten omgeving van het forum. Eventuele vragen kunnen per mail of via de website gesteld blijven worden.

Ik hoop met dit boekje ook mensen uit de directe omgeving van lotgenoten inzicht te geven in het verlies van een tweelingbroer of tweelingzus. Maar vooral ook voor lotgenoten om hen aan te sporen zich aan te sluiten bij hun lotgenoten, hun ervaringen en verhalen met elkaar te delen en indien nodig ook om ondersteuning te vragen want er is meer bekend dan er in dit boekje staat en de steun, maar vooral ook de herkenning voor lotgenoten onderling is een belangrijk onderdeel in het verwerkingsproces.

Voor lotgenoten die een deel van hun leven met een tweelingbroer of tweelingzus hebben doorgebracht is er ook een boekje beschikbaar dat dieper op de processen in gaat, en is voor lotgenoten te downloaden op het forum en voor niet forumleden op te vragen per email.

## Impact van het verlies.

*“Samenzijn van de wieg tot het graf, was wat ik altijd had verwacht, ik heb er nooit bij stilgestaan dat we dat niet zouden halen, en al helemaal niet dat het verlies zo allesverwoestend zou zijn”.*

Tweelingen die hun tweelinghelft verliezen kunnen bevestigen dat er bijna geen verliezen zijn die zo dichtbij komen, zo diep op jezelf ingrijpen. Natuurlijk heeft het geen zin om verliezen met elkaar te vergelijken. Zo zijn er mensen die denken een lotgenoot bemoedigend en begrijpend aan te spreken door te zeggen: *“ik weet wat je voelt ik heb ook een zus verloren”*, dat is nu net een vergelijking waar je bij een tweeling niet mee aan moet komen, *“mensen die zoiets zeggen snappen het dus echt niet, dan ben ik meestal snel uitgepraat”*.

Nancy Segal, hoogleraar ontwikkelingspsychologie en directeur van het Twins Studies Center van de California State University heeft in haar omvangrijke werk in tweelingonderzoek ook onderzoek gedaan naar het verlies van tweelingen: *“in evolutionaire termen uitgedrukt is de intrigerende kern van de zaak bij het verlies van een tweelinghelft, dat identieke tweelingen dichter bij elkaar staan dan bij hun eigen kinderen met andere woorden het verlies van een kind is verwoestend, maar het verlies van een tweelinghelft is voor hen nog traumatischer. Twee-eiige tweelingen echter hebben ongeveer evenveel verbondenheid met hun kinderen als met hun tweelinghelft, dus het verlies van een tweelinghelft moet voor hun even ingrijpend worden geacht. Het lijden na het verlies van je identieke tweelinghelft overstijgt het lijden van de meeste, ja zelfs alle andere verliezen”*. Hierbij moet wel enige nuance worden aangebracht omdat zij inmiddels ook spreekt over een grote overlap van eeneiige en twee-eiige. Onderzoeken onder lotgenoten (Segal & Bouchard, 1993) en (Segal, 2002) laten zien dat het verlies van een tweelinghelft onder eeneiige tweelingen meer stress oplevert dan andere vormen van verlies, onder twee-eiige is de stress iets lager, maar wel groter dan het verlies van een “gewone” broer of zus. Onderzoeken naar verliesbeleving onder lotgenoten laten deze verschillen tussen één of twee-eiig niet altijd zien (B. Klein, 2003; v.d. Pol, 2008).

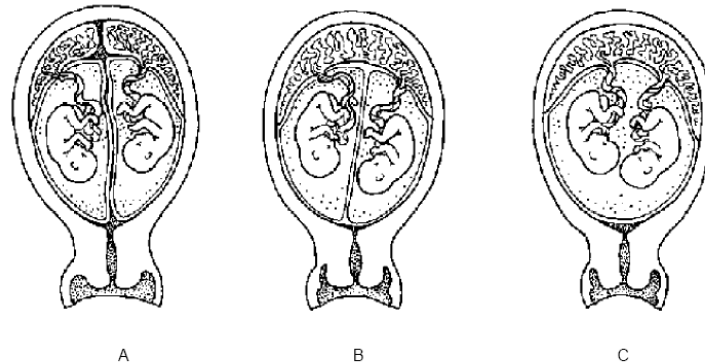
Vergelijkende onderzoeken naar rouwbeleving hebben consequent aangetoond dat rouw en verdrietbeleving onder tweelingen zwaarder is en dieper gaat dan andere vormen van verlies binnen de familie (Segal & Bouchard, 1993; Wilson; Bouchard & Gitlin, 1995).

Wetend dat het verlies van een tweelinghelft zo zwaar is, komen we al snel op de vraag wat maakt het zo zwaar en wat zijn de mogelijke gevolgen?

## Tweelingen.

Om meer inzicht te krijgen in wat tweelingverlies zo bijzonder maakt zullen we eerst eens kijken naar wat tweelingen zo bijzonder maakt, en proberen enige misverstanden over eiiigheid uit de weg te ruimen.

Vroeger dacht men een of meer-eiig te kunnen bepalen door het aantal placenta of vruchtzakken, dat blijkt niet helemaal juist te zijn.



### Eeneiig

Een eeneiige meerling begint als een enkele zygote (bevruchte eicel) die zich na een aantal celdelingen splitst in twee (of soms nog meer) losse embryo's. In ongeveer een derde van de gevallen gebeurt die splitsing binnen drie dagen na de bevruchting en heeft ieder embryo een eigen placenta en vruchtzak. (afb.A) Deze tweelingen worden (werden vooral vroeger) vaak aangezien als twee-eiig, en zijn bij twijfel naderhand alleen door DNA-onderzoek van twee-eiige tweelingen te onderscheiden. In ongeveer tweederde van de gevallen vindt de splitsing tussen drie en acht dagen plaats en delen de embryo's wel de placenta maar niet de vruchtzak. (afb.B) In ongeveer 1 procent van de gevallen vindt de splitsing tussen acht en twaalf dagen na de bevruchting plaats en delen de embryo's zowel placenta als vruchtzak. (afb.C) Bij een splitsing na meer dan twaalf dagen is meestal die splitsing niet volledig en ontstaat een Siamese tweeling. Dit is zeer zeldzaam. Bij eeneiige meerlingen komen ook andere aangeboren afwijkingen wat vaker voor. Het ontstaan van eeneiige tweelingen is vrijwel onafhankelijk van ras, voedingstoestand, leeftijd enzovoorts en komt bij ongeveer 1 op de 250 zwangerschappen voor.

Zeker op jonge leeftijd zijn eeneiige meerlingen moeilijk van elkaar te onderscheiden. Ze hebben in elk geval hetzelfde geslacht. Ook komt spiegelsymmetrie voor, waarbij het ene kind linkshandig is en het andere rechtshandig of zelfs waarbij de inwendige organen van de een gespiegeld liggen ten opzichte van de ander.

Toch komt het in zeer uitzonderlijke gevallen voor dat een eeneiige tweeling van verschillend geslacht is. Er zijn gevallen bekend dat dit gebeurd is maar de kans hierop is minimaal. Omdat het genetisch materiaal van eeneiige tweelingen gelijk is, worden eeneiige tweelingen vaak in wetenschappelijk onderzoek gebruikt om onderscheid te kunnen maken tussen genetische en omgevingsfactoren op de ontwikkeling van de mens, bijvoorbeeld op

het gebied van gedragsstoornissen, taalverwerving en gezondheid. Vooral apart opgegroeide eeneiige tweelingen zijn voor zulk onderzoek bijzonder goed bruikbaar. Het komt echter natuurlijk niet vaak voor dat een tweeling gescheiden opgroeit, hoewel in de VS een aanzienlijk aantal bestaat van tweelingen die na de geboorte bij verschillende gezinnen zijn geadopteerd of in het kader van een omstreden onderzoek van elkaar gescheiden zijn.

## **Meereiig**

Een meer-eiige meerling ontstaat wanneer bij de eisprong twee of meer eicellen tegelijk rijpen en bevrucht raken. De kinderen die later geboren worden lijken gemiddeld even veel op elkaar als gewone broers en zussen, behalve dan dat ze even oud zijn. De kans op een meer-eiige meerling is afhankelijk van het ras en de conditie van de moeder, een goede voedingstoestand en een wat hogere leeftijd maakt de kans groter. Vooral In-vitrofertilisatie maakt de kans op een meerling groter, zelfs zes- of zevenlingen komen dan voor. Een zeldzaamheid is dat bij een tweeling de bevruchting niet ongeveer gelijktijdig heeft plaatsgevonden maar dat er tot zelfs een maand tussen zit.

Twee-eiige tweelingen vormen ongeveer tweederde van het totaal aantal tweelingen in Nederland, waaronder een onbekend (men schat tot 20%) aantal dat ten onrechte twee-eiig wordt genoemd.

Het aantal eeneiige tweelingen is in de loop der tijd ongeveer gelijk gebleven, het aantal twee-eiige is wel gegroeid voornamelijk door kunstmatige inseminatie.

Recente cijfers laten echter zien dat het geboorte aantal van tweelingen in Nederland afneemt.

Ook laten recente onderzoeken zien dat eeneiige tweelingen in hun DNA toch niet helemaal identiek en dus verschillend kunnen zijn. Eeneiig of twee-eiig is dan ook niet zo simpel als vaak gedacht.

De vragen over de relatie van eeneiig of twee-eiig met de diepte van de rouw, en het beleven van het verlies van een tweelinghelft, zijn dan ook niet zomaar te beantwoorden aan de hand van het aantal eicellen waar de tweeling uit voort is gekomen. Het bijzondere van het tweelingverlies zit veel meer in de speciale band die tweelingen met elkaar hebben en de bijzondere manier waarop tweelingen hun identiteit ontwikkelen.

## Tweelingen en hun identiteit.

Misschien wel het meest interessante aan tweelingen, en het meest relevant voor de gevolgen van tweelingverlies is dat tweelingen hun identiteit ontwikkelen langs patronen die zich onderscheiden van eenlingen.

### Dubbele binding

Tweelingen hebben net als eenlingen een eigen identiteit. Het verschil met eenlingen is echter, dat tweelingen daarnaast een tweeling identiteit ontwikkelen. Die ontwikkeling begint al in de baarmoeder, waar de eerste tekenen van bewustzijn, gepaard gaan met het bewust zijn van elkaars aanwezigheid, en de ontwikkeling van een gezamenlijke band. Die gezamenlijke band ontwikkelt zich tot een tweelingidentiteit.

Deze tweelingidentiteit wordt gevormd door de twee persoonlijke identiteiten, die samen één identiteit vormen. Voor elk karakter eigenschap is er binnen de tweeling een soort balans, de een iets meer van dit, de ander iets meer van dat.

Dit is de identiteit die de "tweeling" naar de buitenwereld toe lijkt uit te dragen. Binnen deze identiteit is er ruimte voor de ontwikkeling van een persoonlijke identiteit. De persoonlijke identiteit is in de aanvang ondergeschikt aan de tweeling identiteit. Naarmate je ouder wordt en meer zelfstandig gaat functioneren, lijkt de invloed van het tweeling zijn minder te worden. Veel tweelingen ervaren op een later stadium in hun leven, vooral in de pubertijd en zeker na het verlies, dan ook een zoektocht naar de eigen identiteit, waar nogal eens zware strijd aan vast kan zitten.

Misschien nog het meest tot de verbeelding sprekend, is het feit dat tweelingen meer geneigd zijn op elkaar te lijken als ze gescheiden van elkaar opgroeien dan tweelingen die samen leven. Dat suggereert dat alleen al het tweeling zijn van invloed is op de vorming van een eigen identiteit (Schave & Ciriello, 1983).

Ook 'The Minnesota Twin Family Study', een Amerikaans project dat sinds 1983 duizenden tweelingen volgt komt tot de conclusie dat persoonlijkheid, interesses, houding en gedrag meer worden beïnvloed door je genen dan door je omgeving, waartoe ook de opvoeding van de ouders behoort.

Dit is in strijd met de opvatting van Sigmund Freud. Hij hechtte grote betekenis aan ervaringen in de vroege jeugd.

Het NTR (Nederlands Tweelingen Register) van de Vrije Universiteit te Amsterdam, dat wordt beheerd door professor dr. D.I. Boomsma, is internationaal een van de belangrijkste registers voor wetenschappelijk en medisch Tweelingenonderzoek. Bij het onderzoek naar psychische kenmerken blijkt dat bij de ontwikkeling van persoonlijkheid de gemeenschappelijke omgeving in de jeugd een geringe rol speelt. Er vindt veel onderzoek plaats bij volwassen tweelingen die gescheiden zijn opgegroeid: *"de invloed van de genen is aanzienlijk". "Als volwassenen lijken deze tweelingen frappant veel op elkaar de genetische overeenkomst werkt er aan mee dat eeneiige tweelingen op dezelfde manier van de omstandigheden gebruik weten te maken"* (F. de Waard, 2000).

### Identiteiten binnen de dubbele binding identiteit.

Barbara Schave and Janet Ciriello (1983) hebben in hun onderzoek naar de ontwikkeling van tweelingen zes verschillende groepen met specifieke patronen kunnen onderscheiden, elke groep heeft kenmerkende eigenschappen die niet alleen in de ontwikkeling, maar ook van invloed zijn op hoe zij met het verlies omgaan.



Het gaat hierbij om het type tweeling als geheel.

Omdat in de groep split identiteit de tegenstellingen meestal niet zo extreem zijn voeg ik er een groep ongelijke tweelingen aan toe.

### **1. Eenheid identiteit.**

Dit patroon wordt gekenmerkt door een gefuseerde identiteit waar elke tweeling denkt als de helft van een hele persoonlijkheid. Deze tweelingen vinden scheiding uiterst pijnlijk, en indien mogelijk willen zij hun leven samen doorbrengen.

### **2. Onafhankelijke identiteit.**

Deze tweelingen zijn elkaars beste vrienden, kijken naar elkaar voor hun primaire steun, en de ontwikkeling van andere relaties. Ze zijn echte vrienden en zijn afhankelijk van elkaar voor het delen van een gezonde symbiotische relatie. Scheiding is voor deze tweelingen zwaar, maar zij kunnen zich vrij goed aanpassen.

### **3. Split identiteit.**

Tweelingen die ongelijkheden tussen elkaar zien, en die definiëren als polaire tegenstellingen, kunnen zich gebonden voelen, maar vertrouwen elkaar niet in alles. Meestal zien ze één als "goed" en de ander als "slecht".

De overgewaardeerde tweelinghelft ervaart een soort opluchting bij een scheiding, omdat deze tweeling de slechte delen van zijn of haar identiteit heeft verloren. Echter, deze overlevende tweeling heeft het tweeling zijn nog nodig om de goede kwaliteiten van zichzelf bevestigd te zien. De ondergewaardeerde tweeling ervaart bij scheiding vaak angst en depressie, omdat deze tweeling de goede onderdelen van zichzelf heeft verloren. Waardoor het lijkt alsof er nooit sprake is geweest van een eigen identiteit.

Deze overlevende tweeling ervaart het leven vaak als inadequaats, tenzij er sprake kan zijn van een passende rol in een relatie of de familie.

### **4. Ongelijke tweelingen.**

De een neemt meestal het initiatief terwijl de ander er een beetje achteraan hobbelt. Vaak draait voor de leider na het verlies het gedragspatroon ineens om, en worden ze onzeker, trekken zich vaak terug uit het sociale leven, voelen zich ook eenzaam, leeg en verloren. Volgers vallen na het verlies vaak in een diepe depressie en/of een identiteitscrisis, denken dat zij niet de kracht hebben om zelfstandig te kunnen functioneren.

### **5. Geïdealiseerde identiteit.**

Tweeling zijn is het belangrijkste aspect van deze tweelingen in hun leven, zij zijn trots op deze unieke relatie. Zij kunnen het niet eens zijn over gedachten en gevoelens, maar ze staan voor de wereld als één team. Scheiding van elkaar is niet te moeilijk, maar zij zullen altijd gehecht blijven aan hun tweelinghelft. Maar het tweeling zijn is net iets belangrijker dan de tweelingbroer of zus.

### **6. Concurrerende identiteit.**

Deze tweelingen hebben een sterke emphatische band met elkaar, en stimuleren elkaar door concurrentie in hun verwezenlijkingen en ontwikkelen van nauwe, blijvende relaties met anderen. De identiteit van elke tweeling ontwikkelt zich parallel met dat van de andere,

maar elk behoudt een waardering voor de verschillen tussen hen. Als geheel hebben de concurrerende tweelingen de meeste potentie voor groei buiten het tweeling zijn. Concurrerende tweelingen ontwikkelen intimiteit met andere mensen, maar ze vinden altijd de meeste troost en steun in elkaars aanwezigheid.

### **7. Verwant beslag identiteit.**

Deze tweelingen ontwikkelen zeer aparte identiteiten, en ervaren het tweeling zijn als van een relatie die vergelijkbaar is met die van hechte broers en zussen, waardoor scheiding vergelijkbaar is met die tussen niet tweeling broers en zussen.

### **Gevolgen van de dubbele binding.**

Zoals te zien is in deze korte samenvatting kan de identiteitontwikkeling bij tweelingen nogal uiteenlopen, ook de gevolgen van het verlies van een tweelinghelft kunnen heel divers zijn. Het moge duidelijk zijn dat er bij tweelingen in de ontwikkeling meer speelt dan het aantal eicellen. Het is dan ook belangrijk te begrijpen dat ongeacht het tweeling type, het verlies van een tweelinghelft anders is dan andere vormen van verlies, zeker anders dan het verlies bij eenling broers en zussen.

Door de dubbele binding identiteit van tweelingen ontstaat er bij verlies dan ook bijna altijd een gevoel van verlies aan identiteit, ook aan verlies van de eigen identiteit.

80% van de lotgenoten vertellen dat zij daar in meer of mindere mate moeite mee hebben gehad. Hoe belangrijk de tweelingidentiteit is, en de noodzaak deze ook na het verlies in stand te houden, blijkt uit het feit dat veel tweelingen na het verlies karakter eigenschappen en gedragingen overnemen, (fusie van identiteit) die voorheen aan de ander toegeschreven konden worden.

### **Tweelinggevoel.**

Een voor tweelingen bekend gevoel dat eenlingen niet kennen is het tweelinggevoel, een gevoel dat aan eenlingen niet of nauwelijks uit te leggen valt. Beschrijvingen van het tweelinggevoel lopen dan ook sterk uiteen. *“ik zou niet weten hoe ik het uit moet leggen, als je tweeling bent dan heb je het gewoon, dat tweelinggevoel”*. Een onvoorwaardelijke liefde, één zijn met elkaar, door de bijzondere manier van communicatie aan een half woord of een enkele blik genoeg hebben om te begrijpen en begrepen te worden, altijd iemand om op terug te vallen, steun en toeverlaat, een diepe zielsverbinding, wij gevoel, ook als de onderlinge verschillen groot zijn en er veel conflicten zijn is er een speciaal soort verbondenheid. *“Wij hadden onderling best vaak ruzie, en het kon er hard aan toe gaan, maar naar buiten toe waren we altijd één gesloten front”*.

De invloed van het tweeling zijn, is dan ook enorm, het heeft je altijd gevormd. Die invloed was er al voor de geboorte. Dat je eens als tweeling geboren bent had en blijft invloed hebben op wie je bent. *“Ik kan me wel voorstellen dat mensen het vreemd vinden dat ik me verbonden voel met iemand die ik amper heb gekend”*. Het delen van een tweeling identiteit is wat tweelingen zo bijzonder maakt, en waardoor zij tot de verbeelding spreken. *“ik weet niet hoe het is om eenling te zijn, dan kan ik ook niet vergelijken”*.

Het meest opmerkelijke aan het tweelinggevoel is toch wel dat lotgenoten aangeven dat het ook na het overlijden van de ander aanwezig blijft. *“Al is het verlies voor mij al lang geleden, ik ben tot de ontdekking gekomen dat het tweelinggevoel is gebleven”, “Eigenlijk is het tweelinggevoel voor mij nooit weg geweest”*.

### **Tweelingen blijven tweelingen.**

Voor wie zelf geen tweeling is komt het misschien wat vreemd over, maar tweelingen vertellen dat zij ook na het verlies tweeling zijn gebleven. *“Een tweeling heeft nodig dat men een tweeling mag blijven en ook zo genoemd wordt”* (v.d. Pol, 2008). *“het komt nog wel eens voor dat iemand mij met haar naam aanspreekt, dan zie je ze soms schrikken, eigenlijk vind ik dat niet erg, het geeft mij het gevoel nog tweeling te zijn”, “Als je zo diep met elkaar verbonden bent, dan is dat blijvend”*.

### **Opmerkelijke overeenkomsten.**

In mijn contacten met lotgenoten, in een forum, bij bijeenkomsten, in contacten per email en in gesprekken is het ondanks dat er bij tweelingen grote verschillen zijn, het bij lotgenoten opmerkelijk dat er na het (verwerken van het) verlies meer overeenkomsten lijken te zijn dan verschillen.

-Er is geen merkbaar verschil in hoe lang geleden het verlies was!

Iedereen heeft natuurlijk wel een rouwperiode die voor de één langer duurt dan voor de ander, en voor sommigen moeizamer verloopt, maar als je daar eenmaal doorheen bent vallen de verschillen weg.

-Er is weinig verschil in hoe lang je als tweeling samen bent geweest!

Je zou denken dat de ander verliezen op latere leeftijd meer problemen geeft, maar dat blijkt niet zo te zijn, hierin speelt het tweelinggevoel een grotere rol dan tijd.

-Er is geen merkbaar verschil in hoe hecht de band geweest is!

Wel hebben hechtere tweelingen doorgaans een langere rouw periode die ook vaak moeizamer verloopt, maar daarna vallen de verschillen ook weer weg, ook hier gaat het blijkbaar om het tweelinggevoel.

-Er is geen merkbaar verschil tussen de ervaringen van mannen en vrouwen!

Terwijl je toch eigenlijk zou verwachten dat vrouwen gevoeliger zijn, of meer behoefte hebben erover te praten, dat blijkt dus niet zo te zijn, sterker nog als je namen en woorden als broer en zus weg laat, is vaak niet te stellen door en over wie het geschreven of verteld is. Bij bijeenkomsten zijn er ook nauwelijks verschillen te merken. De beschreven emoties komen sterk overeen.

-Het verliezen van een tweelingheft gaat in de meeste gevallen gepaard met verlies aan identiteit.

- Lotgenoten blijven zich ook na het verlies tweeling voelen, zij het op een andere manier, het tweelinggevoel blijft bestaan.

Naast het gegeven dat tweelingen die niet samen opgroeien ook veel op elkaar lijken, zijn de overeenkomsten in verhalen en ervaringen van lotgenoten een sterke aanwijzing dat het tweeling zijn, het delen van de identiteit en het daaruit voortkomende tweelinggevoel een universeel gegeven is, dat op iedereen die tweeling is veel invloed heeft. En dus ook invloed heeft op hen die weinig of geen bewuste herinneringen aan de overleden tweelingheft hebben.

## Kenmerkende gevolgen van tweelingverlies.

Net als andere nabestaanden heeft het verlies van een tweelingheft nogal wat gevolgen zoals: slapeloosheid, woede, angst en depressie, shock en verwarring, leegte en eenzaamheid. *“Vooral de eenzaamheid heeft me hard geraakt, ik kende dat gevoel helemaal niet, er was gewoon altijd iemand in je gevoel bij je”*. Tweederde van de lotgenoten geven aan dat zij te maken hebben gehad met een soms diepzittend schuldgevoel.

Ook zij die hun tweelingheft niet of nauwelijks bewust hebben gekend geven vaak aan een diepzittend schuldgevoel met zich mee te dragen. *“ik weet nog dat ik me als kind vaak schuldig voelde, zonder nu precies te weten waaraan!, misschien wel aan de hele situatie thuis, pas later toen ik het eenmaal wist begreep ik dat het met mijn verlies te maken had”*.

Door de speciale tweelingband ontstaat er bijna altijd een grote leegte en eenzaamheid, zelfs bij hen die dachten dat de onderlinge band niet zo hecht was. *“al vanaf het moment van haar overlijden voel ik me vaak leeg van binnen”*.

Naast de gevoelens die ook bij andere nabestaanden voorkomen zijn er voor lotgenoten ook gevolgen die onderscheidend zijn van andere nabestaanden, gevolgen die voor tweelingen kenmerkend zijn te noemen.

### Drie specifieke kenmerken.

De Amerikaanse psychiater George Engel, die zelf een tweelingbroer verloor, vond drie factoren die het verlies van een tweelingheft onderscheidt van andere vormen van verlies.

- Vage ego grenzen (waaronder verwarring over wie er overleden is).
- Verlies van (de tweeling) identiteit (wie ben ik, ben ik nog tweeling?).
- Een gevoel van versmelting met de overleden tweelingbroer of tweelingzus.

### Vage ego grenzen.

Bij tweelingen is door het tweelinggevoel het verschil tussen mij en wij meestal toch al niet zo scherp. In de periode rondom het overlijden is die grens vaak nog een stuk minder scherp dan normaal en kan vervagen. Als er sprake is van ziekte wordt de toch al bijzondere tweelingband nog eens extra strak aangetrokken. Ook als er sprake is van een onverwacht overlijden vertellen lotgenoten dat de ego grenzen in deze periode nogal vaag konden zijn. Het vervagen van deze ego grens kan bij tweelingen die de ander zagen of voelde sterven zelfs tot gevolg hebben dat het soms niet helemaal duidelijk is wie van de twee is overleden, en kan tot grote verwarring leiden, dit kan soms tot lang na het overlijden blijven duren. Het kan er ook voor zorgen dat het heel lang kan duren eer het verlies erkent en geaccepteerd kan worden.

### Verlies van identiteit.

Omdat tweelingen nu eenmaal een sterke band elkaar hebben, en de opbouw van een persoonlijke identiteit met elkaar in verband staat zal het verlies leiden tot een verandering in de eigen identiteit. Veel lotgenoten kunnen daardoor in een identiteitscrisis komen. Een grote meerderheid van de lotgenoten vertellen dat zij met de ander ook een deel van zichzelf hebben verloren. *“Veel tweelingen vertellen dat zij voelde dat zij een (groot) deel van zichzelf hebben verloren. 80% procent geeft aan dat zij een andere identiteit moesten ontwikkelen”* (Case, 1991; v.d. Pol, 2008). Ook het verlies van de speciale status die je als tweeling in je omgeving hebt is voor lotgenoten vaak een moeilijk proces.

*“ik heb mezelf helemaal opnieuw moeten leren kennen en ontwikkelen”*.

### **Versmelting met de overledene.**

Een van de meest fascinerende gevolgen van tweelingverlies is de fusie van identiteiten, het schijnbaar samensmelten met de overledene. Dit zal er in veel gevallen toe leiden dat een lotgenoot gedrag, gewoontes en eigenschappen zal overnemen die voorheen aan de ander konden worden toegeschreven. Bij tweelingen waarvan de karakters al dicht bij elkaar lagen valt dit meestal niet zo op, bij tweelingen die schijnbaar ver uit elkaar lagen is het nog het meest opvallend. 60% procent zal vertellen dat zij dit in zichzelf gemerkt hebben. *“ik merkte dat ik steeds meer op haar ging lijken, typische dingen van haar had overgenomen, gedrag, opmerkingen en zelfs dingen waar ik me voorheen aan ergerde”*.

Dit komt voor een deel voort uit het tweelinggevoel, dat ook na het overlijden in een andere vorm blijft voortbestaan. Ook de noodzaak en behoefte om het tweeling zijn in stand te houden speelt daar in mee. Daarbij zal een overgrote meerderheid van lotgenoten vertellen dat een deel van de overledene bij hen achter is gebleven. *“we zijn nog steeds onlosmakelijk aan elkaar verbonden”, “een deel van haar gaat met mij mee”, “Hij leeft voort in mij”*.

Bijna alle lotgenoten komen er na een vaak moeizame strijd om eenling te worden uiteindelijk toch achter dat zij tweeling zijn gebleven. Dat valt aan mensen die alleen geboren zijn, net als het tweelinggevoel niet uit te leggen. Omdat lotgenoten daardoor binnen de tweeling die zij voorheen met twee personen waren nu voor zichzelf een andere positie moeten innemen kan dat een moeilijk en langdurig proces zijn.

*“Ja, ik ben nu dan wel alleen, maar nog steeds tweeling”, “Als je zolang een eenheid bent, dan ben je niet meer los verkrijgbaar”*.

### **Verjaardagen.**

Verjaardagen, sterfdagen, feestdagen en andere jaarlijks terugkerende vieringen blijven voor lotgenoten moeilijk om door te komen, op deze dagen komt het gemis en het verdriet vaak terug (Engel, 1975). Vooral verjaardagen zijn zwaar omdat symbolisch het leven wordt gevierd met het besef dat de verloren tweelinghelft daar geen deel meer van uitmaakt (Segal et al. 2002). *“Al in de periode voorafgaand aan mijn verjaardag komt er toch steeds weer veel naar boven”*.

Ook voor kinderen, zelfs zij die de andere niet of nauwelijks bewust gekend hebben, blijven dit moeilijke dagen (Balk, 1983), die met gemengde gevoelens van vreugde en verdriet gepaard gaan. *“Voor de kinderen op school vierde ik mijn verjaardag wel, dan was iedereen vrolijk, behalve ik”*.

Het bovenstaande betreft nagenoeg alle tweelingen die hun tweelinghelft verliezen, ondanks dat zijn er natuurlijk ook verschillen in leeftijd en levenservaring, die van invloed kunnen zijn op de verliesbeleving, en dat misschien wel extra zwaar kunnen maken, en in veel gevallen vooral door misverstanden en onwetendheid in de omgeving niet voldoende begrepen wordt. Waarbij wel opgemerkt moet worden dat wat voor de ene groep van toepassing is, ook in hoge mate voor andere groepen opgaat. Het zijn nu juist de enorme overlap, en de overeenkomsten die zo treffend zijn.

## Tweelingverlies bij volwassenen.

Men denkt vaak dat tweelingen die een zelfstandig leven leiden minder moeite met het verlies hebben dan andere lotgenoten, dat is niet juist, veel tweelingen zullen juist vertellen dat in de periode dat ze het ouderlijk huis hebben verlaten de band met hun tweelinghelpt sterker is geworden, dit komt vooral omdat ze dan niet meer, zoals in de pubertijd, de noodzaak hebben zich van de ander te onderscheiden. Het is vaak wel zo dat onafhankelijke en concurrerende tweelingen iets sneller in staat zijn de draad van het leven weer op te pakken, maar dat zegt verder niets over de diepte van de rouw. Juist vanwege de indruk dat zij zelfstandiger zijn, en een eigen omgeving hebben komen zij vaker in aanraking met uitgestelde en ontkende rouwprocessen, mede veroorzaakt door onvoldoende steun en begrip in de eigen omgeving. Het is bekend dat een deel van de tweelingen een soort telepathische band met elkaar ontwikkelen die met het ouder worden versterkt (Playfair, 2002). *“Op Latere leeftijd zorgt het krijgen van kinderen en ook het lege nest syndroom ervoor dat de onderlinge band nog hechter wordt, Overlijdt nu een tweelingbroer of zus, zal dat effect hebben op een eventuele relatie met een partner. Ook de band met andere broers en zussen zal veranderen. Relaties die de rouwende geen steun of begrip geven, bloeden dood”* (v.d. Pol, 2008). Voor tweelingen die geen zelfstandig leven hebben kunnen leiden zijn de gevolgen mogelijk nog groter. Door het wegvallen van de steun, goedkeuring, en bevestiging van hun vertrouwde tweelinghelpt, kan de veranderde situatie nogal intimiderend zijn (Woodward, 2002). Verlies van een tweelinghelpt kan een vergaande verstoring van emoties en functioneren veroorzaken (Hays, Gold & Pieper, 1997). Veel misverstanden over tweelingverlies hebben betrekking op eeneiig of twee-eiigheid, men denkt vaak dat het verlies voor eeneiige zwaarder is dan voor twee-eiige tweelingen, er zijn inderdaad wel onderzoeken te vinden waar dat in naar voren komt, maar in onderzoeken waar men wel rekening houdt met de unieke band van tweelingen en de identiteitvorming, komen er geen verschillen naar voren. Tweelingen zijn als we rekening houden met hun tweeling identiteit nu eenmaal meer dan eiigheid. Bij twee-eiige tweelingen van verschillend geslacht is er ook vaak het vooroordeel dat het verlies van een tweelingbroer voor een zus zwaarder is dan het verlies van een tweelingzus voor een broer. Er is geen enkel onderzoek waar dat uit zal blijken. Opmerkelijk is nu juist dat mannen het verlies van hun tweelingzus met dezelfde emoties en vaak ook in dezelfde bewoording beschrijven. *“Er is niemand, ook mijn echtgenote niet, die zo dicht bij me kon komen, zo diep met mezelf verweven is als mijn tweelingzus, vreselijk dat ik haar dat nooit heb kunnen vertellen”*. De diepte van de rouw en de gevolgen van het verlies hangen dan ook meer samen met de unieke tweelingband en het delen van een tweeling identiteit. Door de speciale band die tweelingen nu eenmaal met elkaar hebben betekend afstand uitgedrukt in kilometers dan ook niet dat er afstand is in onderlinge binding en emoties. In Nederland zijn nog lang niet alle gevolgen van tweelingverlies onderzocht, maar in andere landen is het een bekend verschijnsel dat tweelingen vaker binnen twee jaar na elkaar sterven en dat in het tweede jaar een verhoging van de sterfte cijfers te zien is (Tomassini et al, 2002). Een snellere psychologische en fysieke aftakeling onder lotgenoten is ook een bekend verschijnsel (Bryan, 1983). Dit kan voor een deel verklaard worden door ouderdom, lijden aan dezelfde ziekte, maar ook door zelfdoding en de gevolgen van traumatische stress en het verlies aan “de wil om te leven”.

## Tweelingverlies bij jong volwassenen.

Omdat jong volwassenen nog niet helemaal hun eigen plaats binnen de tweeling hebben gevonden, is verlies in deze periode vaak extra zwaar. Vooral in de pubertijd hebben veel tweelingen de behoefte zich van de ander te onderscheiden, waar vaak een felle concurrentie strijd aan vast zit, verlies in deze periode kan verwoestend zijn, en leiden tot een levenslange ontwrichting. *“we hebben best vaak met elkaar gestreden om anders te zijn, als hij naar links ging was dat voor mij al reden om naar rechts te willen. We wilden gewoon anders zijn, andere dingen met andere mensen. Ik voel me nu vaak schuldig om die strijd, en besef nu pas hoe dichtbij we eigenlijk stonden”*.

Het ontwikkelen van een eigen identiteit binnen het patroon van de tweeling kan onder normale omstandigheden al moeilijk en verwarrend zijn (Segal, 1998b).

*“Verstoring van het nog niet helemaal gevonden evenwicht is niets minder dan tragisch”* (Pector, 2002). Jong volwassenen weten dat de dood onomkeerbaar is, maar hebben vaak moeite hun gevoelens daarbij te verwoorden en te uiten, het verlies verstoort de eigen ontwikkelingsfase, waardoor zij zich levenslang anders kunnen voelen, verliezen het begrip voor de onbelangrijke dingen waar leeftijdsgenoten zich druk om maken, en kunnen zich terugtrekken uit het sociale leven, dit kan het verwerkingproces aanzienlijk verlengen (Davies, 1988; Kemp, 1999; Segal, 1998b). *“Ik heb veel vriendinnen waar ik ook wel mee kan lachen, maar ik voel me toch vaak anders, en begrijp ook niet altijd waar zij zich nou zo druk om maken”*.

Verlies in deze levensfase zal vaker tot een groter schuldgevoel leiden dan voor andere lotgenoten. *“ik voel me altijd wel ergens schuldig aan, ik had dit gemoeten, dat kunnen doen, erbij moeten zijn, ik heb niets gedaan”*.

In deze groep zien we vaak risicovol gedrag voorkomen, en soms (poging tot) zelfdoding. *“Eigenlijk zou het me niets kunnen schelen als er iets met mij zou gebeuren, vervelend voor mijn ouders, maar voor mij .. ach wat maakt het uit”*.

Voor jong volwassenen zien we vaak dezelfde gevolgen als voor volwassen tweelingen, maar de reacties zijn vaak heftiger en de impact groter. *“Ik voel me vaak zo leeg en zo eenzaam, ik vraag me af of ik daar ooit nog overheen kom”*. *“Ik wist niet dat het mogelijk was iemand zo intens te missen, zeven dagen per week dag en nacht”*.

Ook de relatie met de ouders zal vaak veranderen, net als de relatie met andere broers en zussen. *“Natuurlijk hebben zij het ook moeilijk, maar ik kan er wel eens kwaad om worden hoe makkelijk zij lijken verder te gaan, begrijp ik hun nou niet of zij mij niet”?*

Veel jong volwassenen spreken later ook over de positieve kant van het doorlopen van het (vaak met extra aandacht en begeleiding) verwerkingsproces, noemen zichzelf sneller volwassen geworden, met meer liefde voor de mensen om hen heen, meer betrokken en met meer compassie naar anderen (Balk, 1983; Kemp, 1999). *“Behalve dan degene die zich druk maken om niets, denk ik wel dat ik mensen beter ben gaan begrijpen”*.

## Tweelingverlies bij kinderen.

Is het door tweelingonderzoeken, (oa. N.T.R., Minnesota Twin Family study) bekend dat op langere termijn de omgeving maar een beperkte invloed heeft, het is nu juist in de eerste levensjaren de omgeving die in hoge mate bijdraagt aan de ontwikkeling. Mede omdat het 'zo leuk en schattig is' om tweelingen hetzelfde te kleden en behandelen, maar ook omdat tweelingen zich de eerste levensjaren niet altijd bewust zijn van hun eigen persoonlijkheid, (ze kennen niet anders dan tweeling zijn) is er bij deze lotgenoten dan ook meestal nog sprake van een eenheid identiteit. Het is nu juist de eenheid identiteit waar het verlies zo hard aankomt en zo lang doordreunt. *"Ik denk dat ik niet echt kind heb kunnen zijn, voor mijn ouders hield ik me groot om hen niet nog meer te belasten, maar van binnen voelde ik me zo anders, leeg en eenzaam"*.

Hoe de reactie van een lotgenoot op het verlies is hangt af van veel factoren, bewustzijn van een eigen persoonlijkheid, de ontwikkelingsfase binnen de tweeling, leeftijd, begrip van de betekenis van de dood, de invloed van het verlies op het hele gezin en de daaruit voortkomende stress (Kemp, 1999).

Iets oudere kinderen hebben een grotere kans op een schuldgevoel, terwijl jongere kinderen vaak de last voelen van 'het vervangende, perfecte kind' te moeten zijn (Kemp, 1999). *"Ik voelde me vaak alsof alles wat ik deed onder een vergrootglas lag, ik heb wel eens geroepen 'maar ik ben haar niet hoor', ik heb nog steeds moeite met die vergelijking"*.

Een overeenkomst is dat kinderen de plaats en rol (het tweeling zijn) verliezen die zij niet kunnen vervullen of vervuld zien worden. *"Ik heb misschien onbewust altijd gezocht naar iemand die mij weer compleet kon maken, dat lukt natuurlijk niet"*.

Opmerkelijk is dat lotgenoten zich tientallen jaren later nog tot in kleine details de omstandigheden rondom het verlies kunnen herinneren.

De bijzondere uitdagingen voor ouders die een deel van een meerling verliezen, manifesteert zich veelal in een unieke ontwikkelingscontext voor het overlevende kind. Of ouders nu direct door het rouwproces gaan of dat zij het verwerken kort of voor onbepaalde tijd uitstellen, de impact op het overlevende kind is enorm (Case, 1991; Bryan, 1991; Bryan & Hallet, 1997). De voorkomende reacties van ouders op het verlies kunnen schadelijk zijn zoals overbescherming en onderwaardering van het nog levende kind. Zowel het overdreven beschermen als het onderwaarderen, kunnen ertoe leiden dat een lotgenoot moeite krijgt met het aangaan en onderhouden van normale, gezonde relaties met anderen.

Ouders komen door het verlies in een haast onmogelijke spagaat om enerzijds hun eigen verdriet en rouw te verwerken, en anderzijds de liefdevolle en zorgzame ouders te zijn voor de overlevende. Een taak die voor het hele gezin een zware belasting is.

Toch blijkt dat hoe moeilijk het ook is, de lotgenoten die kunnen opgroeien in een warme liefdevolle omgeving, waar over problemen gepraat kan worden de beste kans maken op een "normale" ontwikkeling en een normaal leven kunnen leiden.

Waarbij voor de ouders de loodzware taak de behoeften van de lotgenoot leidend te laten zijn, gedwongen praat sessies, rituelen en dergelijke kunnen tot een afkeer van de overleden tweelinghelpt en ook van de ouders leiden, en tot een negatief zelfbeeld van de lotgenoot. *"Als moeder vind ik het vaak heel moeilijk om aan rouwen toe te komen en tegelijkertijd er voor het gezin te zijn"*.

Voor de ouders is het minstens zo belangrijk dat zij tijd voor zichzelf en voor hun rouwproces nemen. Belangrijker misschien nog is het rouwproces als gezin te doorleven.



## Tweelingverlies rondom en voor de geboorte.

Tweelingverlies rondom en voor de geboorte voor een lotgenoot kan eigenlijk niet los worden gezien van het verlies van een tweelinghelft door ouders. Omdat zowel ouders als lotgenoten daarin een even grote plaats hebben en elkaar beïnvloeden, en het op alle betrokkenen een grote invloed zal hebben.

Verscheidene mensen in zo'n gezin worden getroffen door de meest stressvolle vormen van verlies, ouders verliezen een kind, een lotgenoot verliest een tweelingbroer of tweelingzus, andere broers of zussen verliezen een broer of zus. De omgeving staat er meestal niet lang bij stil, de samenleving vergeet vaak het verlies van de tweelinghelft (Bryan, 1983). Voor ouders die tijdens de zwangerschap een enkel kind, of alle van een meerling verliezen wordt het verdriet wel volledig erkend door de samenleving, maar als één of meerdere baby's overleven, krijgen ze nog maar weinig sympathie (Bryan, 2002). *“Ik heb me vaak verbaasd hoe makkelijk mensen over je verdriet heen walsen door te zeggen dat je toch nog een kind hebt”*.

Hen erop wijzen dat er een kind overleefde geeft nauwelijks enige troost (Noble, 1983). Studies naar de reacties van ouders op verschillende vormen van verlies, laten zien dat ouders die een deel van een meerling verliezen net zo intensief rouwen als ouders die een enkel kind verliezen (Bryan & Hallet, 1997; Pector, 2002). Deze ouders hebben niet alleen evenveel verdriet, maar hun rouwproces wordt ernstig verstoord door de psychologische tegenstrijdigheden van het rouwen om het verlies en het gelijktijdig vieren van de geboorte van het overlevende kind (Bryan 1991,1992; Noble, 1983; Pector, 1998,2001).

Ook voor deze lotgenoten kunnen reacties van de ouders schadelijk zijn, zoals overbescherming, de overlevende verwijten dat de tweelinghelft is overleden en soms zelfs afstoting van het overlevende kind, deze reacties kunnen tot ernstige persoonlijkheidsstoornissen leiden. *“Ik heb vaak het gevoel dat het mij werd kwalijk genomen, soms zelfs dat ik er misschien helemaal niet mocht zijn”*.

Misschien minder ernstig, maar zeker als heel vervelend ervaren is dat ouders vaak het verlies en het bestaan van de verloren tweelinghelft verzwijgen, veel lotgenoten geven aan dat zij daar moeite mee hebben, en het een grote shock kan zijn dit later van anderen te moeten horen, vooral omdat zij zelf altijd “iets” gevoeld en zelfs gemist hebben.

Een ander veel voorkomend probleem is dat het wel verteld is, maar dat lotgenoten niet met hun ouders over het verlies konden of kunnen praten, wat hen de mogelijkheid ontnaemt het verlies als gezin te verwerken. *“Er kon gewoon niet over gepraat worden, terwijl ik dat nu juist zo nodig had”*.

Aan de andere kant moeten ouders ervoor waken het verlies niet op te dringen en zo problemen creëren waar (nog) geen problemen zijn.

Het opvoeden van, maar ook het opgroeien in een gezin met een verlieservaring kan voor alle betrokkenen, vooral voor lotgenoten, verstrekende gevolgen hebben, verwarring, onzekerheid, laag zelfbeeld, moeite met het aangaan van vriendschappen en relaties, bindingsangst, ook de tegenhanger verlatingsangst, soms zelfs het bewust verstoren van sociale contacten.

Waar het voor andere lotgenoten, zij het soms met moeite, nog lukt om enig begrip te krijgen, is het nu juist voor deze lotgenoten vaak het moeilijkst om aandacht en begrip voor hun verlies te vinden. Bijna alle zwangere vrouwen zullen vertellen dat zij al tijdens de zwangerschap een band met hun kind ontwikkelden, dat is vrij algemeen geaccepteerd.

Wat is er dan vreemd aan te accepteren dat tweelingen dat ook al tijdens de zwangerschap ontwikkelen?

*“Ik vind het nog het moeilijkst als mensen maar niet kunnen begrijpen dat je iemand kunt missen die je in hun ogen niet eens gekend hebt, terwijl je zelf wel die band voelt”.*

Tweeling onderzoek, en de bijzondere manier waarop tweelingen hun identiteit ontwikkelen laten zien dat de eerste tekenen van bewustzijn samen gaan met het bewust zijn van elkaar, en tot een binding leiden die verder gaat en voor velen zelfs dieper is dan de band met de moeder. Bovendien zijn er onderzoeken en echo's gemaakt tijdens

meerlingzwangerschappen waarop is te zien dat er al in 12<sup>e</sup> week sprake is van contact met elkaar in de baarmoeder (Chamberlain, 1998). Opnames gemaakt met moderne 4d echo technologie laten zien dat er al in de 16<sup>e</sup> week sprake is van “bewuste interactie”, en lijken tweelingen zelfs met elkaar te spelen (Prof. Campbell, In the womb, National Geographic).

*“Ik heb eens gefascineerd gekeken naar een programma over meerling zwangerschappen en zag fragmenten dat tweelingen in de buik met elkaar spelen, ik dacht nog ‘nu zal men mij vast wel gaan begrijpen’, maar dat bleek ijdele hoop”.*

Ook voor deze groep lotgenoten hebben zij die de kans krijgen op te groeien in een liefdevolle omgeving de beste kans om zich goed te ontwikkelen. En ook hier is het voor ouders zwaar om die omgeving te kunnen bieden, vooral omdat zij hun eigen verdriet vaak verborgen houden, toch is het voor alle betrokken juist beter om de gevoelens en emoties met elkaar te bespreken en met elkaar te delen, en het verlies als gezin te dragen en als gezin te verwerken. *“Hadden we er maar over kunnen praten, dan had ik me misschien meer met mijn ouders verbonden kunnen voelen”.*

## **Noodzaak voor verder onderzoek.**

Al is er ondertussen al veel bekend over tweelingverlies en de (mogelijke) gevolgen ervan, toch zijn er ook nog veel openstaande vragen. Vooral over het verlies tijdens de zwangerschap is er nog veel te onderzoeken. Ik wil er dan toch ook op wijzen dat we natuurlijk niet alle tegenslagen en problemen in het leven van lotgenoten aan het tweelingverlies kunnen of mogen toeschrijven. Een moeilijke jeugd kan ook wel eens gewoon een moeilijke jeugd zijn.

Er is voornog geen enkele medische ziekte of psychologische stoornis bekend die alleen bij tweelingen of overlevenden daarvan voorkomt. Er is geen “tweelingziekte”.

Er zal dan ook nog verder onderzoek nodig zijn om de gevolgen beter in kaart te kunnen brengen. Misschien kunnen ook hierin net als in de medische en psychologische wetenschap het nu juist tweelingen zijn die baanbrekend werk mogelijk maken.

## Contact met lotgenoten.

Contact met lotgenoten is voor tweelingen die een tweelingbroer of tweelingzus verloren hebben, een belangrijk onderdeel van het verwerkingsproces. Best logisch, want lotgenoten zijn nu eenmaal de enigen die het tweelinggevoel kennen, en daarin steun en herkenning kunnen geven, dat is nu net wat lotgenoten in de eigen omgeving en bij hulpverleners zo missen.

Lotgenoten zijn de enigen die de pijn, het verdriet, de eenzaamheid, de leegte van het verlies kunnen herkennen en begrijpen, en die weten hoe zwaar dit verlies is. Naast het vinden van steun en herkenning kunnen uit het contact met lotgenoten ook waardevolle vriendschappen ontstaan.

Het zal je bovendien de mogelijkheid geven te ontdekken dat veel van de typische tweeling kwaliteiten in jezelf behouden zijn gebleven.

Maar belangrijker is natuurlijk wat jij als lotgenoot er zelf aan hebt, en wat lotgenoten er zelf over vertellen.

*“bij heel veel teksten die ik al heb gelezen, heb ik ook het gevoel alsof ik het zelf heb geschreven”, “Alleen hier herken ik van lotgenoten hoe ik me op het moment voel”, “begrip en steun vind ik alleen hier op het forum”. “voor mij voelt het als thuiskomen”, “Zelf heb ik het gevoel dat ik alleen maar hier op dit forum, tweeling mag zijn”.*

Je hoeft er niet lang naar te zoeken om dergelijke uitspraken van je lotgenoten tegen te komen.

Niet alleen het lezen van verhalen van lotgenoten en hun ervaringen geven de zo nodige herkenning, maar het voelt ook goed om jouw verhaal en ervaringen met anderen te delen.

*“Het heeft mij een goed gevoel gegeven mijn verhaal te kunnen schrijven, ik weet dat het gelezen zal worden door mensen die het begrijpen en er steun in vinden, dat maakt het de moeite waard”.*

Ben je zelf geen lotgenoot, maar ken je een lotgenoot neem dan even de moeite ze erover te vertellen, of stuur dit boekje door.

*“Alles draait om herkenning van deze specifieke rouw. Zo helpt men hen het beste een gevoel van heelheid, van nieuw evenwicht te vinden in betekenisvolle relaties met anderen. Hen informeren hoe ze met lotgenoten in contact komen is heel belangrijk. Zij begrijpen elkaar. Bovendien ontstaan hier belangrijke nieuwe vriendschappen door. Het internet is hierbij van onschatbare waarde” (v.d. Pol, 2008).*

## Bronnen:

Gesprekken met en e-mails van lotgenoten.

Forum: <http://www.tweelingalleen.nl/forum/>

**Pol, A van de. : Rouw bij tweelingen, afstudeerscriptie 2008.**

**Balk, D.** (1983). Effects of sibling death on teenagers. *The Journal of School Health*, 53, 14-18.

**Bank, S. P., & Kahn, M. D.** (1982). *The sibling bond*. New York: Basic Books.

**Boomsma, D.I.**: Tweelingenonderzoek. Wat meerlingen vertellen over de mens. Amsterdam, VU, 2008

**Brandt, R.W.** Ph.D., Ed.D. : *Twin loss*.

**Bryan, E. M.** (1983). *The nature and nurture of twins*. London: Bailliere Tindall.

**Bryan, E. M.** (1991). Support for bereaved families of multiple births. *Pre- and Peri-natal Psychology*, 5, 343-346.

**Bryan, E. M., & Hallett, F.** (1997). *Bereavement: Guidelines for professionals*. London: Multiple Births Foundation.

**Case, B. J.** (1983). *Living without your twin*. Portland, OR: Tibbutt Publishing.

**Case, B. J.** (1991). *We are twins, but who am I?* Portland, OR: Tibbutt Publishing.

**Chamberlain, D.** *The Mind of your Newborn Baby*, North Atlantic Books, 1998.

**Davies, B.** (1988). Shared life space and sibling bereavement responses. *Cancer Nursing*, 11, 339-347

**Engel, G.** (1975). The death of a twin: Mourning and anniversary reactions: Fragments of 10 years of self-analysis. *The International Journal of Psychoanalysis*, 56, 23-40.

**Hays, J. C., Gold, D. T., & Pieper, C. E.** (1997). Sibling bereavement in late life. *Omega. Journal of Death and Dying*, 35, 25-42.

**Kaprio, J.**: Implications of co-twin dependence for twins, Department of Public Health University of Helsinki

**Kemp, H.** (1999). Grieving the death of a sibling or the death of a friend. *Journal of Psychology and Christianity*, 18, 354-366.

**Klein, B.** *Not All Twins Are Alike: Psychological Profiles of Twinship*. Praeger Publishers, 2003.

**Noble, E.** (1983). Foreword. In B. J. Case, *Living without your twin*. Portland, OR: Tibbutt Publishing.

**Parkes, CM.**: *Bereavement: Studies of Grief in Adult Twin Life*. Madison CT (USA), International Universities Press, 1977.

**Pector, E. A.** (1998, Spring). Thoughts on parenting a twinless child. *Twinsworld*. Retrieved May 28, 1998, from [www.synspectrum.com/parentingtwinless.htm](http://www.synspectrum.com/parentingtwinless.htm)

**Pector, E. A.** (2002). Twin death and mourning worldwide: A review of the literature. *Twin Research*, 5, 196-205.

**Playfair, G.L.**: *Tweeling telepathie*. Deventer, Ankh-Hermes, 2002.

**Ream, S. L.** (1998). Decrease in grief intensity for deceased twin and non-twin relatives: An evolutionary perspective. *Personality and Individual Differences*, 25, 317-325.

**Segal, N. L., Wilson, S. M., Bouchard, T. J., & Gitlin, D. G.** (1995). Comparative grief experiences of bereaved twins and other bereaved relatives. *Personality and Individual Differences*, 18, 511-524

**Segal, N. L.** (1997). Twin research perspective on human development. In N. L. Segal, G. E.

**Segal, N. L.** (2002). Psychobiological and evolutionary perspectives on coping and health characteristics following loss: A twin study. *Twin Research*, 5, 175-187.

**Segal, N. L., & Bouchard, T. J.** (1993). Grief intensity following the loss of a twin and other relatives: Test of kinship-genetic hypothesis. *Human Biology*, 65, 87-105. Segal, N. L., &

**Segal, N. L.** (1998b). Gender differences in bereavement response and longevity: Findings from the California State University Twin Loss Study. In L. Ellis & L. Ebertz (Eds.), *Males, females, and behavior. Toward biological understanding* (pp. 195-212). Westport, CT: Praeger.

**Segal, N. L., Sussman, L. J., Marelich, W. D., Mearns, J., & Blozis, S. A.** (2002). Monozygotic and dizogotic twins' retrospective and current bereavement-related behaviors: An evolutionary perspective. *Twin Research*, 5, 188-195.

**Surviving Twins.** Journal of Counseling & Development, 2005

**Shave, B and J. Ciriello:** Identity and intimacy in Twins. I Westport CT (USA), 1983

**Tomassini, C., Rosina, A., Billari, F. C., Skytthe, A., & Christensen, K.** (2002). The effect of losing the twin and losing the partner on mortality. *Twin Research*, 5, 210-217.

**Waard, F. de.** Over tweelingen gesproken. Soesterberg, Aspect, 2000.

**Wilson, L. R.** (1995). Differences between identical twin and singleton adjustment to sibling death in adolescence. *Journal of Psychological Practice*, 1, 100-104

**Withrow, R and V.L. Schwiebert:** Twin Loss: Implications for counselors working with surviving Twins. *Journal of counseling & development*, 2005

**Woodward, J.** (1998). The lone twin: Understanding twin bereavement and loss. New York: Free Association Books.

**Woodward, J.** (2002). Panel discussion at The Symposium on Twin Loss. *Twin Research*, 5, 150-152.

Internet:

<http://www.tweelingenregister.org/>

<http://australiantwinlesstwins.com/index.htm>

[http://www.twinloss.org.nz/Twin\\_Loss\\_NZ/Home.html](http://www.twinloss.org.nz/Twin_Loss_NZ/Home.html)

<http://www.twinlesstwins.org/>

<http://mctfr.psych.umn.edu/twinstudy/>

<http://psych.fullerton.edu/nsegal/index.html>

<http://mctfr.psych.umn.edu/twinstudy/>

<http://channel.nationalgeographic.com/series/in-the-womb/2824/Overview#tab-time-line>