

# Verlies van een Tweelingbroer of Tweelingzus.

Rouw en verwerking bij tweelingen na het  
Overlijden van een tweelinghelft.



Informatie voor lotgenoten.

Tweeling Alleen, 2009.

# Informatie rouw en verwerking bij tweelingen na het overlijden van een tweelingbroer of tweelingzus.

© 2009 Tweeling Alleen.

Auteur: Frans Tukker.

Onderzoek VS: Judith Dekker.

Versie: 1.1.

September 2009.

## Licentie voor vrije documentatie.

Dit exemplaar is alleen bedoeld om online te lezen.

Voor lotgenoten is het mogelijk om een exemplaar zonder watermerk op te vragen op het contactformulier van de website: <http://www.tweelingalleen.nl/contact.html> of per email op [info@tweelingalleen.nl](mailto:info@tweelingalleen.nl)

Citaten en uitsprekings zijn met bronvermelding toegestaan.

Dit boekje is bedoeld voor lotgenoten die een tweelingbroer of tweelingzus hebben verloren, en beschrijft de (rouw) processen die een lotgenoot bij het verwerken van dit verlies tegen kan komen. Het is niet op een persoon gericht. De inhoud is een weergave of verslag van wat ik uit eigen ervaring, contact met lotgenoten in gesprekken, bijeenkomsten, deelname in het forum, mail, MSN, en door het verzamelen van gegevens uit onderzoeken in binnen en buitenland ben tegengekomen.

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

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>Verliezen van je tweelingheft.....</b>	<b>6</b>
<b>Rouw.....</b>	<b>9</b>
Rouwen tweelingen anders?.....	11
Niet te vergelijken.....	13
<b>Identiteit bij tweelingen.....</b>	<b>15</b>
Dubbele binding.....	15
Identiteiten binnen de dubbele binding identiteit.....	16
<b>Verwerking bij tweelingen.....</b>	<b>18</b>
Beleven of herbeleven.....	19
Rond het overlijden.....	20
Verdoofd.....	22
Rouwen.....	23
Rouw om je tweelingheft.....	24
Rouw om jezelf.....	26
Rouwen om de tweeling.....	26
Complicerende eigenschappen en gevoelens.....	27
Wij denken.....	28
<b>Heling bij Tweelingen.....</b>	<b>29</b>
Accepteren van het verlies.....	29
Een plaats voor jezelf vinden.....	30
Een speciale plaats.....	32
De tweeling herontdekken.....	33
Terugval en confrontaties.....	36
<b>Aanvullende informatie.....</b>	<b>37</b>
Fusie van identiteiten, een ander tweelinggevoel.....	37
Aandachtspunten identiteit typen.....	39
Schrijven als hulpmiddel.....	43
Schrijven in combinatie met lotgenotencontact.....	45
<b>Lotgenotencontact.....</b>	<b>46</b>
Het nut van contact met lotgenoten.....	46
<b>Bronnen:.....</b>	<b>49</b>

## Inleiding.

In dit informatie boekje, of hoe je het ook maar noemen wilt, loop ik met je mee door het doolhof van het verwerken van het verlies van je tweelingbroer of tweelingzus.

Dat het verliezen van je tweelinghelpt geen kleinigheid is zal je ook wel ondervonden hebben, en dat het anders is dan andere verliezen weet je zelf ook wel.

*“Ik heb meegedaan aan een verwerkingsgroepje, en had meestal het idee dat het helemaal niet over mij ging, voor mij was het anders, dat kon ik ook niet onder woorden brengen, ze zouden mij toch al niet begrijpen, ik begreep mezelf al niet eens, en begon er aan te twijfelen of ik wel normaal was en me niet aanstelde.”*

*“Ik ben er nu al zo lang mee bezig, is dat eigenlijk wel normaal?”*

*“Ik vraag me af of het wel mogelijk is dit verlies te verwerken, ik heb al zoveel geprobeerd, maar het lijkt me telkens weer net niet te lukken, gaat het een tijdje goed en ineens is het er weer.”*

Het zijn vragen en opmerkingen die ik regelmatig tegenkom. En na twee jaar veelvuldig contact met lotgenoten, met het forum meegewerkt te hebben aan onderzoek voor een scriptie, onderzoeken uit het buitenland te hebben bestudeerd, en door veel vragen te stellen, maar ook zeker door veel vragen en ervaringen toegestuurd te krijgen, en het ook zelf te voelen, is het wel duidelijk dat er veel over het verlies van je tweelinghelpt te vertellen valt. Of het wel te verwerken is, en zo ja hoe, is vooral aan jezelf om uit te werken, ik zal je niet wijs maken dat als je maar eerst “dit”, en dan “dat” en vervolgens “zo” doet, dat het dan over en verwerkt is. Ook niet alles wat ik er over te melden heb zal naadloos op jou van toepassing zijn, dat kan ook niet, want jij bent anders.

Ik kan ook jouw pijn niet voor je voelen, jouw last niet voor je dragen, en jouw weg niet voor je uitstippelen, het is immers jouw weg, ik kan wel, net als jouw lotgenoten een stukje met je mee lopen op die vaak lange en moeizame weg, en onderweg naar je luisteren, je vertellen wat ik en anderen ervaren hebben, je laten zien dat er misschien al meer bekend is dan je dacht, dat er veel normaal is, ik kan de processen voor je beschrijven die een rol kunnen spelen, en soms ook misschien wat onwaarschijnlijk lijken. Maar lopen moet je zelf, voelen en ervaren moet je zelf, daar kom je echt niet onderuit.

Dit boekje is dan ook niet echt een handleiding hoe je moet rouwen en verwerken, maar meer een verslag van wat ik in bijna 2 jaar studie over en contact met lotgenoten ben tegengekomen, waarmee je wel zelf aan de slag kunt, eventueel met steun van mij en/of je lotgenoten op het forum.

In dit boekje zal ik proberen de angst, twijfels en onzekerheden voor het onbekende voor je te verminderen of weg te nemen, en je de informatie en middelen mee geven waar je zelf mee aan de slag kunt om er je eigen weg in te vinden.

Je hoeft ook niet alles te lezen, haal eruit wat je gebruiken kan en laat de rest liggen, er staan genoeg herhalingen in om ook bij het volgen van je eigen volgorde de belangrijkste aspecten van het verlies en het verwerken daarvan mee te kunnen krijgen.

In het eerste deel geef ik je wat algemene informatie zoals je het op internet en in rouwboekjes tegen kan komen.

In het tweede deel beschrijf ik de processen waar je mee te maken kan krijgen, en zal proberen je mee te geven hoe je daar doorheen kunt komen, en je laten zien dat je veel van de eigenschappen waarvan je misschien dacht dat je ze kwijt was of los moest laten kan gebruiken om voor jezelf een weg uit het doolhof te vinden, en je aan te passen aan een leven zonder de (fysieke) aanwezigheid van je tweelinghelpt, ik beschrijf het merkwaardige verschijnsel van de fusie van identiteiten waar je als lotgenoot mee te maken zult krijgen, en proberen je (misschien een ander) inzicht te geven in het tweeling zijn, jouw rol en betekenis daarin, en daarmee je een iets meer realistische kijk te geven op het verleden, heden en de toekomst, en welke rol jouw tweelinghelpt daarin speelde, speelt en zal blijven spelen.

In het derde deel geef ik je als je het nodig mocht hebben aanvullende informatie, (ik kan je zeker aanraden het stukje over fusie van identiteiten te lezen) ook over hulpmiddelen die je kan gebruiken om dit verlies voor zover voor jou mogelijk te verwerken, en je te wijzen op het belang van contact met je lotgenoten. Omdat ook jij, al ben je anders daar de vruchten van kunt plukken. Ik geef je nu alvast een citaat uit de scriptie die Aartje van de Pol over rouw bij tweelingen heeft geschreven:

*“Opvallend is dat allen die niet op het internet zitten (en dus geen kennis hebben van een site voor tweelingen die hun tweelingbroer of zus hebben verloren, waar ze hun verhaal kunnen vertellen, of van het forum waar ze met elkaar kunnen praten) niet de steun hebben gevonden die ze nodig hebben. De rest geeft aan door het forum 'gered' te zijn, eindelijk begrip en steun van lotgenoten.”*

Ik nodig je dan ook uit daar alvast en gedurende het hele proces gebruik van te maken, de vragen waar je mee zit aan je lotgenoten te stellen, de dingen waar je tegenaan loopt bij hen bespreekbaar te maken, te leren van hun ervaringen, zij weten immers als geen ander waar jij doorheen gaat, en kunnen je net het steuntje in de rug geven dat je zo nu en dan nodig zult hebben. Omdat contact met lotgenoten een belangrijke steun in de rug kan zijn, zal ik er in een apart hoofdstuk meer informatie over geven.

Natuurlijk is het verwerken een proces waar je zelf doorheen moet, je bent daarin niet de enige, maar: “zelf”, betekend niet dat je alles alleen moet doen, want ook al ben je misschien alleen, en voel jij je alleen, juist in dat “alleen” komen de wegen van lotgenoten samen, en lopen wij een stukje met je mee.

Als een en ander niet voldoende voor je is, of misschien te confronterend, durf dan gerust om steun te vragen, al ben je dat niet gewend omdat je daar elkaar voor had.

Over het algemeen is het verwerken van een verlies, ook als het zo zwaar is als dit, een proces waar je zelf doorheen kunt, maar juist bij een verlies als dit kunnen er complicaties (zijn) ontstaan die (professionele) hulp noodzakelijk maken. Of dat nodig is weet je zelf waarschijnlijk het beste, al kom je van anderen tegen dat zij met professionele hulp niet veel zijn opgeschoten, maak daar dan toch gebruik van, ik kan aan een eventuele hulpverlener informatie geven, zodat zij rekening kunnen houden met tweeling specifieke kenmerken en eigenschappen. Het komt ook voor dat nu juist de hulpverlener door het lezen van informatie een lotgenoot naar Tweeling Alleen heeft gewezen, laat dat dan ook weten, dan kunnen we als jij het nodig vind eventueel in overleg met je hulpverlener kijken wat voor jou het meest geschikt kan zijn.

Ik ken iemand die al jaren bezig was met het verlies, *“ik ben er nu al zo lang mee bezig, de mensen om mij heen merken er niet veel van, als ik al eens iemand mijn verhaal vertel dan schikt het ze af, eigenlijk is er niemand die weet hoe ik me van binnen echt voel”*, best herkenbaar, en het komt ook vaak voor, en dan kom je na een aantal gesprekken op het punt oké en wat nu? *“ik moet het echt helemaal alleen doen, en op mijn manier”*, en dat is natuurlijk ook zo, iedereen moet nu eenmaal zijn of haar eigen weg er in vinden, maar dan toch als je na een lange tijd merkt dat je niet veel verder bent gekomen dan goed kunnen acteren, kan je jezelf ook afvragen of het niet eens tijd is om van andere lotgenoten te leren, open te staan voor andere wegen.

Welke weg jij bij het verwerken ook volgt, er is natuurlijk (ook in het lotgenotencontact) een groot stuk eigen verantwoordelijkheid. Natuurlijk hoef je niet alles aan iedereen te vertellen en te delen, maar wees in elk geval eerlijk tegen jezelf, en als het kan ook tegen degene die jou bijstaan. Ik heb het meegemaakt tot diep in de nacht gesprekken gevoerd te hebben, waarvan later bleek dat er niet veel van klopte, daar heeft echt niemand iets aan!, het heeft geen zin je band te gaan plakken als je de spijker er in laat zitten...

## Verliezen van je tweelinghelft.

*“Als tweeling ken je het gevoel van echt alleen zijn eigenlijk niet zo goed, de ander is er gewoon ook al is dat ver weg.”* Dat er één zou sterven kwam gewoon niet in je op, *“tweelingen zijn er niet om alleen achter te blijven”*, denk je, als je er al aan denkt, het idee dat er één eerder dood gaat dan de ander staat zover buiten je belevingswereld dat je niet verwacht het mee te maken.

*“Toen mijn tweelingbroer nog leefde heb ik er nooit bij stilgestaan dat het ooit anders zou zijn, en al helemaal niet dat bijna alles erdoor anders zou worden. Eén van de zekerheden die ik altijd had was dat hij er zou zijn, was dat niet dichtbij en op de voorgrond, dan in elk geval ergens op de achtergrond, in gedachten of gevoel, maar altijd aanwezig.”*

Zelfs als de dood door een ziekte onontkoombaar is geworden, is het nog steeds moeilijk voor te stellen: *“de artsen hadden me al een paar keer verteld dat zij het niet zou halen, maar ik geloofde het niet, dat wilde ik ook niet geloven”*.

Lotgenoten die ook ervaringen hebben met andere vormen van verlies zullen bijna allemaal bevestigen dat er geen enkel verlies is dat zo dichtbij komt, en zo diep gaat als het verlies van een tweelingzus of tweelingbroer.

*“Ik heb al eerder iemand uit het gezin verloren, en heb dat achteraf bekeken redelijk kunnen accepteren en verwerken, maar de dood van mijn andere helft was toch wel even anders.”*

Dat is ook niet zo vreemd, er zijn maar weinig mensen waar je zoveel mee deelt, zo diep verbonden mee bent, tot in je genen aan toe. Tweelingen worden nu eenmaal geboren met een “wij” bewustzijn, en dat is wezenlijk anders dan een “ik” bewustzijn. Al is de afstand tussen tweelingen nog zo groot, we zien de wereld vanuit een “wij” beeld, we denken in de wij-vorm, en voelen in de wij-vorm.

*“Ik zocht naar iemand die haar plaats kon innemen, dat lukt natuurlijk niet.”*

De leegte die de ander achterlaat is voor tweelingen tastbaar, zal en kan door niemand meer opgevuld worden. Het is dan ook logisch dat het verlies heel diep ingrijpt in jezelf, in wie je bent, en wat je bent, je verstand zal misschien zeggen dat je geen tweeling meer bent, tot je er na een lange worsteling achterkomt dat jij je nog steeds één van een tweeling voelt. Het verliezen van een tweelinghelft wordt dan ook vaak beschreven als een overgang van twee-zaamheid naar eenzaamheid.

*“Ik dacht ineens ik ben geen tweeling meer!, dat vond ik echt een enge gedachte.”*

Alles wat je dacht, voelde en deed, ging samen met het tweeling zijn. En bijna alle gevoelens die je door het verlies ervaren hebt, of nog zult ervaren, komen er in samen, of komen er uit voort. Het tweelinggevoel, het tweeling zijn, zat altijd heel diep in jezelf verankert. Naast het enorme verdriet zal je ook te maken krijgen met veel, en misschien wel alle gevoelens die aan het verlies van je tweelinghelft verbonden zijn: de leegte, de eenzaamheid, een stuk van jezelf verliezen, het gevoel dat er een stuk van hem of haar is achtergebleven, het kijken naar jezelf als toeschouwer, niet meer jezelf zijn, het zit allemaal in elkaar en door elkaar verweven. De vraag wat ben ik nu is dan ook niet zo vreemd, ben je nog tweeling?

*“Het is zo bijzonder, dat tweeling zijn, ik zou niet weten hoe ik zonder kan.”*

De gezamenlijke identiteit, het samen één zijn en de speciale manier van communiceren maakt de band zo bijzonder hecht en dus ook het verlies zo zwaar.

*“Een ruime meerderheid van lotgenoten zegt het gevoel te hebben dat ze een nieuwe identiteit moesten ontwikkelen. Bijna allemaal komen zij achteraf tot de conclusie dat zij, al noemen zij zich anders, toch tweeling zijn gebleven, zij het dan met één lichaam”*. (v d Pol, 2008) Loslaten zoals bij andere vormen van verlies is voor tweelingen dan ook niet mogelijk, confrontaties met je verlies zullen er ook altijd blijven, verjaardagen, de sterfdag, feestdagen, mensen die in jou je broer of zus herkennen, feesten in de familie of een tweeling die je tegenkomt op straat.

Een ander kenmerkend verschijnsel bij het verlies van een tweelinghelft is dat er zomaar weer periodes kunnen zijn dat het verlies weer voelt alsof het pas net gebeurd is, al wordt dat met verloop van tijd wel iets minder vaak en minder hevig.

*“Ik schrok me rot, dacht het wel verwerkt te hebben, maar het voelde weer alsof ze gisteren pas gestorven was.”*

Een groot verschil met andere vormen van verlies is dat, zoals je in boeken over rouw en verwerking, en in rouwgroepjes kan leren, je na het verlies van een dierbare, hem of haar na een tijdje een emotionele plaats moet geven, bij tweelingen is dat natuurlijk ook zo, maar wat er voor een tweeling nog bijkomt, is dat je ook nog zelf in je eigen leven een andere plaats moet innemen, en dat is een stuk moeilijker.

*“Ik kan er behoorlijk opstandig van worden als ik iemand hoor zeggen ‘je moet haar een plaats geven’, ... dat komt op mij over als flikker je zus nou maar in de schuur.”*

Lotgenoten en hulpverleners gaan meestal ook al niet goed samen, *“waarom zou je?, als er al eens iets was dan had je elkaar”*, er zijn verhoudingsgewijs maar weinig lotgenoten die hulp zoeken, en als je al bij het kleine groepje van lotgenoten hoort die hulp zochten in de hulpverlening, heb je ook nog eens 80 % kans dat je niet de hulp vond die je nodig had en dus voelden de meesten die hulp zochten zich totaal niet begrepen. Ook in de eigen omgeving is begrip na een tijdje moeilijk te vinden, *“ze weten wel dat het voor mij anders is, maar volgens mij hebben ze geen flauw idee hoe anders het voor mij is”*. In het begin is het begrip er meestal wel, tweelingen spreken nu eenmaal tot de verbeelding, maar na een tijdje verdwijnt dat ook weer, en komen de opmerkingen: *“houd er nu maar een keer over op hoor, het is al zo lang geleden”*, *“ben je er nu nog mee bezig?”*

Op zich is dat niet zo vreemd, want de mensen om ons heen kunnen nu eenmaal sneller overgaan tot de orde van de dag dan dat wij dat kunnen. Wat ook soms steekt is dat na het overlijden de meeste aandacht uitgaat naar andere nabestaanden, ouders, partners en kinderen. Natuurlijk heeft elke nabestaande recht op aandacht, begrip en steun, maar het is voor veel lotgenoten toch wel vreemd dat tweelingen, juist tot de verbeelding spreken omdat zij zoveel op elkaar lijken en zo hecht zijn, maar dat dit gegeven na de dood vergeten lijkt te zijn, terwijl nu juist uit allerlei studies blijkt dat tweelingen toch de sterkste binding met elkaar hebben, zelfs degene die gescheiden van elkaar opgroeien, blijken net zo veel op elkaar te lijken als zij die samen worden opgevoed. *“Ik begrijp ook wel dat men vooral aandacht had voor mijn zwager, ik stond er maar een beetje bij, en ik had zoveel meer verloren dan alleen maar een zus!, wat voelde ik me leeg en eenzaam.”*

Daar komt nog bij dat tweelingen toch al niet zo snel hun hart bij anderen durven luchten, daar had je elkaar voor, we willen liever niemand tot last zijn. *“ach, ik kan wel gaan zeuren, maar ze begrijpen het toch niet.”*

Als je een tweelingbroer of tweelingzus verloren hebt, sta je er vaak letterlijk en figuurlijk alleen voor.

Dat het verlies van je tweelingheft heel zwaar is, en nergens mee te vergelijken valt dat weet je als lotgenoot zelf ook wel.

Maar er zijn wereldwijd toch zo hier en daar wel onderzoeken gedaan naar rouw bij tweelingen en de psychologische gevolgen van dit verlies. Het is wel jammer dat het allemaal nogal versnipperd is, de een onderzoekt de impact en het opgeleverde stress niveau, de ander onderzoekt de identiteitsontwikkeling van tweelingen, weer een ander beschrijft de psychologische gevolgen, iedereen onderzoekt net dat stukje dat voor hem of haar voldoende is om een scriptie af te ronden of te promoveren. Meestal vol met mooie wetenschappelijke termen en onderbouwd met onderzoek, vragen en rekenkundige formules, op zich wel boeiend en interessant, maar het lijkt vaak meer bedoeld om indruk te maken op de eigen kring dan om daadwerkelijk lotgenoten een stap vooruit te helpen. Meestal zijn het ook nog korte publicaties die door eenlingen geschreven zijn, dat merk je vrij vlot door de woorden die zij gebruiken, dan krijg je als tweeling al snel de neiging af te haken. Er zijn wel boeken en andere publicaties te vinden die door lotgenoten geschreven zijn, maar je moet er wel naar zoeken, en zijn in het Engels of Duits geschreven.

Het meest opmerkelijke dat ik in twee jaar contact met lotgenoten en studie naar het verlies van een tweelinghelft ben tegengekomen, gevoeld heb (en nog) is het verschijnsel van fusie van identiteiten, dat het verlies veel zwaarder maakt dan andere verliezen, maar dat later ook kan zorgen voor een sterker gevoel van nabijblijven dan andere nabestaanden kennen, daar zal je in de standaard rouw boekjes niet veel over tegen komen, terwijl het nu juist voor tweelingen kenmerkend is te noemen, en zowel in de rouwperiode als in het verwerkingproces een grote rol speelt.

Als je zoals ik veel contact hebt met lotgenoten, vaak heel intensief, en je veel verhalen en ervaringen hoort en leest, veel gesprekken voert, ook met hulpverleners, kom je veel tegen dat niet in boekjes terug te vinden is, en ook veel dat om begrijpelijke redenen het forum niet haalt. Het komt best vaak voor dat lotgenoten na jaren, ondanks dat het wel goed met ze ging, toch tot de ontdekking komen dat zij het verlies niet helemaal verwerkt hebben. Het komt voor dat lotgenoten enthousiast vertellen dat zij het in een rouw groepje zo goed doen, en dan toch door een onbenullige gebeurtenis over de rooie gaan, het komt ook voor dat iemand ontdekt dat schrijven of dichten goed voelt, en vol enthousiasme aan een soort boek begint, want wat goed voelt is ook goed, en dan hebben we vaak ook niet het geduld om voldoende tijd voor jezelf te nemen, het moet ook gelijk morgen weer beter gaan, liefst gisteren, om dan na een vervelende confrontatie tot de conclusie te komen dat het misschien toch niet zoveel heeft geholpen. En inderdaad ook bij therapeutisch schrijven komt wel iets meer kijken dan pen en papier (of toetsenbord) oppakken en gaan pennen, we kunnen allemaal een boek schrijven of gaan bloggen, maar of het helpt hangt vooral af van hoe we dat doen. Hoe je het ook went of keert, draait of verdraait, het verlies van een tweelingbroer of tweelingzus is geen kleinigheid waar je zomaar even doorheen rolt.



## Rouw.

Voor ik met je mee wandel door het doolhof van tweelingverlies, eerst maar even een korte samenvatting van wat je over rouw tegenkomt in boeken en op internet, je mag het zinnig vinden, je mag het onzin vinden. Maar in alle eerlijkheid, er zit natuurlijk wel iets in, en in grote lijnen klopt het ook voor ons, dat een en ander op (belangrijke) details voor ons anders is, misschien wel zwaarder of onmogelijk, komen we verderop nog wel op terug.

Het rouwproces na het overlijden van een dierbare kan worden onderverdeeld in de volgende fasen:

1. De fase van verdoofd zijn.  
Na de eerste schok van het verlies komt er ongeloof en ontkenning: het kan niet waar zijn. Mensen praten over deze fase als de periode waarin ze in een roes lijken te leven. Verdriet, wanhoop en boosheid zijn nog niet aan de orde en men is in staat van alles te regelen.
2. De fase van verlangen en zoeken naar degene die er niet meer is.  
Deze fase kenmerkt zich door de drang de verloren persoon weer terug te vinden. Men kan onbewust zoeken door rusteloos, willekeurig bezig te zijn, maar soms ook bewust door steeds weer naar plaatsen terug te keren waar men ooit samen met de verloren dierbare is geweest.  
Anderen vinden de overledene door de geur van de achtergebleven kleding te ruiken of het graf steeds te bezoeken. Tegen beter weten in verwacht men degene waarvan zo moeizaam definitief afscheid genomen kan worden, men ziet haar op straat, men hoort zijn sleutel in het slot.
3. De fase van verwarring en wanhoop.  
De tijd breekt aan van een langere periode van intens verdriet met veel tranen. Een periode van wisselende emoties, van apathie tot hyperactiviteit, van intens verdriet tot machteloze woede. Dan is men kwaad op de dode, dan weer voelt men zich schuldig om die boosheid.
4. De fase van reorganisatie.  
De tijd waarin de voltooiing van de rouw zich voltrekt, is ook de tijd voor aanvaarding en aanpassing. Men hervindt het evenwicht, de energie, de hoop en het vermogen om te genieten en iets van het leven te maken. Men verandert het gedrag in overeenstemming met de veranderde levensomstandigheden, men kan zich aanpassen.

Dat gelezen hebbende geef ik je ook gelijk mee wat men rouwtaken noemt.

De Amerikaanse rouwdeskundige William Worden heeft in 1992 vier rouwtaken onderscheiden. Dit takenmodel is, zo zeggen ze, bruikbaar omdat het niet zozeer uitspraken doet over het proces van verlies verwerken, maar de taken benadrukt die verricht moeten worden.

Taak 1 - Het aanvaarden van de realiteit van het verlies.

De realiteit van het overlijden dringt geleidelijk door. Men weet dat de dierbare is overleden, maar beseft het op een ander niveau nog niet. In de regel vraagt deze taak bij een onverwacht overlijden meer tijd. Besef van de onomkeerbaarheid is nodig om de pijn van het gemis te kunnen voelen. Een aspect van de aanvaarding is het innerlijk weten dat hereniging in dit leven niet meer mogelijk is.

Taak 2 - Het doorleven van de pijn en het verdriet.

Volgens velen is het noodzakelijk om de pijn te voelen en er niet voor weg te lopen. 'Het is onmogelijk om iemand te verliezen van wie je veel hebt gehouden en geen pijn te voelen.' Andere deskundigen nuanceren dit, in sommige gevallen kan dit ook met weinig verdriet gepaard gaan. Er hoeft dan ook niet altijd sprake te zijn van veel verdriet of pijn.

Taak 3 - Het aanpassen aan een leven waarin de overledene niet meer aanwezig is.

De rouwende moet zich als het ware leren instellen op alle veranderingen.

De overledene had wellicht veel betekenissen en functies voor de ander. Hij of zij was iemand die misschien het initiatief nam in het contact met anderen. Dit vraagt aanpassing en soms nieuwe vaardigheden.

De sociale omgeving reageert anders op een paar dan op een alleenstaande. Een ouder is na de dood van een enig kind voor de maatschappij geen vader of moeder meer. Het gaat hier dus niet alleen om veranderingen in het dagelijks leven maar ook om veranderingen in de wijze waarop de maatschappij naar de nabestaande en de nabestaande naar zichzelf kijkt.

Taak 4 - De overledene emotioneel een plaats geven en de draad van het leven weer oppakken.

Vroeger dacht men dat een voorwaarde voor een goede verliesverwerking zou zijn dat de band met de overledene werd doorgesneden. Tegenwoordig wordt daar anders over gedacht. De relatie met de overledene blijft bestaan, maar de overledene krijgt wel een andere plaats, wordt herinnering. De emotionele energie kan hierna geïnvesteerd worden in andere dingen.

Het is moeilijk te zeggen op welk moment een verlies verwerkt is. Mensen hebben meer of minder tijd nodig. Er bestaan geen regels hoe iemand die gemoedstoestand bereikt. Soms gaat de pijn nooit helemaal over terwijl het leven wel weer als zinvol wordt ervaren. Het is heel normaal om af en toe weer verdriet te hebben als daar aanleiding voor is.

Op zich valt er niet veel op af te dingen, dat het voor ons op onderdelen anders is of schijnbaar tekort schiet kan je niemand kwalijk nemen. De wereld om ons heen bestaat nu eenmaal grotendeels uit eenlingen, die het tweelinggevoel en een gedeelde identiteit niet kennen.

Ik kreeg eens een mail van een lotgenote met de vraag: *"is het verlies van je tweelingzus erger dan van een gewone zus?"*, dus ik mail een antwoord in trend van: *"je kunt het niet met elkaar vergelijken, omdat het gewoon anders is, maar over het algemeen ervaren tweelingen hun verlies als zwaarder."* Dat leverde me mijn eerste boze reactie op, "want" zo schreef ze *"ik was juist blij dat ze dood ging, omdat ze mij altijd onderdrukt had"*, op mijn vraag waarom ze die vraag dan stelde kreeg ik als antwoord: *"ik ben al bij een maatschappelijk werker geweest en die kon me niet vertellen waarom ik me dan toch zo leeg en eenzaam voel"*, het onderstreepte wel de noodzaak om mee te werken aan onderzoek en gegevens te verzamelen uit andere onderzoeken om op enig moment die vragen wel te kunnen beantwoorden, of aan te geven in welke richting antwoorden gezocht kunnen worden.

In zijn boekje 'rouw op je dak' beschreef Jos Brink rouw als volgt: *"rouw heeft alles te maken met liefde, Rouw is een hele hoge prijs die je daarvoor betaald, iemand hoort bij jou, jouw leven en wordt daaruit weggenomen " ... "Rouw, het verscheurende verdriet, dat diepe onzegbare smart, is inderdaad inherent aan liefde.... Je kunt gewoon niet verder, verlamd als je bent door verbijstering, pijn en schrik. Je kunt en je wilt, letterlijk, niet meer voor of achteruit. De dood, de eindigheid is onherroepelijk. Het leven lijkt met fanfare door te gaan voor anderen. Naar lichaam en geest ben je aan flarden. Al je zekerheden zijn opeens als het zuchten van de wind. Al je zekerheden, behalve die ene, die definitieve, die niet te omvatten waarheid: de dood. Natuurlijk leef jij verder. Ja, het leven gaat door, je moet wel. Je begrijpt vandaag absoluut niet waarom. Je rouwt."*

## Rouwen tweelingen anders?

Als je het rouwen los kan koppelen van het verwerken, en je het rouwen als een los staand iets bekijkt, dan rouwen tweelingen op zich niet anders dan eenlingen. Het rouwen zelf gaat wel dieper, verloopt moeizamer en duurt over het algemeen veel langer. Als je het rouwen beschouwd als een onderdeel van het verwerkingsproces, wat het eigenlijk ook is, zijn er wel veel verschillen te benoemen.

Als je kijkt naar de impact van het verlies van je tweelinghelpt, de kracht waarmee het toeslaat, dan is dat bij tweelingen een stuk groter, en dat weet je zelf als lotgenoot nog het beste.

Onderzoeken onder lotgenoten (Segal & Bouchard, 1993) en (N. Segal, 2002) laten zien dat het verlies van een tweelinghelpt 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. Dit is alleen maar het meetbare stressniveau, en hoeft niet te betekenen dat het verlies voor twee-eiige minder zwaar is dan voor eeneiige tweelingen!

Onderzoeken naar verlies beleving laten deze verschillen niet altijd zien. (B. Klein)(A. v.d. Pol, 2008) Het is in landen waar men al lange tijd onderzoek doet onder lotgenoten een bekend verschijnsel dat tweelingen vaak binnen twee jaar na elkaar sterven (Schwiebert, 2005), Chang en Eng Bunker, de meest bekende Siamese tweeling stierven binnen twee uur na elkaar, later bleek dat zij alleen maar door een stuk littekenweefsel aan elkaar verbonden zaten, en er voor Eng dus geen fysieke oorzaak van het overlijden te vinden was. Ik geef toe het is een nogal extreem voorbeeld, maar het geeft wel aan hoe sterk de binding met elkaar kan zijn.

Ondertussen staat al wel vast dat het verlies van een tweelinghelpt, samen gaat met een verlies aan identiteit, waardoor veel lotgenoten in een identiteitscrisis kunnen komen. Ongeveer 80% van de lotgenoten geven aan daar (enigszins) moeite mee (gehad) te hebben.

Een ander veelvuldig voorkomend gevolg is een milde vorm van depersonalisatie, dat is het gevoel buiten de werkelijkheid te staan. Voor iemand die aan depersonalisatie lijdt, lijkt het of hij een andere rol in de wereld speelt, vaag als in een droom, onbelangrijk. Je ervaart een scheiding tussen jezelf en de wereld, jouw identiteit of lichamelijkeheid. Lotgenoten die deze gemoedstoestand hebben ervaren, beschrijven het leven vaak alsof het een film is, onecht of wazig. Het besef van de eigen persoonlijkheid wordt minder. (vandaar de naam)

Lotgenoten krijgen ook vaak te maken met vormen van rouw die in een ietwat zwaardere categorie vallen, zoals uitgestelde rouw, verstoorde rouw en gecompliceerde rouw.

Kijkend naar wat Buijsen in zijn boek 'verstoorde rouw' noemt als risicofactoren, kom ik in mijn contacten met lotgenoten daar best veel van tegen:

- Kenmerken van de rouwende: slechte fysieke gezondheid, geremdheid of moeite met het uiten van emoties, eerdere depressie of vroegere onverwerkte verlieservaringen (opstapeling).
- Aard van de relatie: verlies van bijvoorbeeld tweelingbroer of zus, kind, kleinkind. Overmatig grote emotionele afhankelijkheid van de overledene.
- Wijze van overlijden: traumatische omstandigheden, lang ziekbed (geen tijd meer gehad voor andere contacten, zorg gaf zin en valt nu weg, gesloopt door zorg), zelfdoding. (schuldgevoel, zelfverwijt, kwaadheid)
- Omstandigheden in de nasleep van de gebeurtenis: gebrek aan steun, niet erkend verlies, niet erkende rouw, andere verliezen of belangrijke tegenslagen vlak na het overlijden.

- De intensiteit van de reactie en de dynamiek van het rouwproces (zit er ontwikkeling in of is deze geblokkeerd?) zijn de belangrijkste indicatoren voor verstoorde rouw.

De ernstige vorm van verstoorde rouw noemen we gecompliceerde rouw.

Criteria voor gecompliceerde rouw:

De reacties omvatten tenminste drie van de vier volgende symptomen: preoccupatie met de overledene, verlangen naar de overledene, zoeken naar de overledene, eenzaamheid ten gevolge van het overlijden.

- Als reactie op het overlijden zijn tenminste vier van de acht volgende symptomen onmiskenbaar en duurzaam aanwezig:

1. Doelloosheid of gevoelens van nutteloosheid over de toekomst.
2. Subjectief gevoel van verdoofdheid, onthechting of emotieloos reageren.
3. Problemen met onder ogen zien van het overlijden.
4. Het gevoel dat het leven leeg of zonder betekenis is.
5. Het gevoel dat er een deel van jezelf samen met de ander gestorven is.
6. Beeld van de wereld is stukgeslagen.
7. Overnemen van symptomen of schadelijk gedrag van de overledene.
8. Excessieve prikkelbaarheid, verbittering of boosheid in verband met het overlijden.

- De genoemde symptomen veroorzaken gedurende minimaal drie maanden onmiskenbaar en aanhoudend disfunctioneren in de sociale en beroepsmatige sfeer en op andere belangrijke gebieden.

Veel hiervan is bij lotgenoten ook terug te vinden, maar dit zijn nog niet alle mogelijke gevolgen van het verlies van een tweelingheft, gedragsverandering, veranderingen in sociale contacten en relaties (hoog aantal echtscheidingen) komen vaak voor.

Nu moet je niet meteen in de stress schieten of in paniek raken als je veel van het bovenstaande kent of herkent, want ik kan je garanderen dat er voor lotgenoten veel meer normaal is dan jij, je omgeving en ook veel hulpverleners zich voor kunnen stellen ...

Dat is dan ook een verklaring voor het onbegrip dat je vast tegen bent gekomen of nog tegen gaat komen, veel van wat voor ons normaal is zullen anderen niet begrijpen of overdreven vinden, jammer dan!

Het verlies waar je mee te maken hebt gekregen is nu eenmaal niet het makkelijkste, en zou wel eens het zwaarste verlies kunnen zijn waar je mee in aanraking komt, het is dan ook helemaal niet zo vreemd om even een tijdje de weg kwijt te zijn.

Je zou je hiermee al bijna kunnen gaan afvragen of het überhaupt wel te verwerken valt.

Nou... het is wel te verwerken, maar het is niet makkelijk, en een lange weg om af te leggen. Aartje v.d. Pol noemt het in haar presentatie een doolhof, en inderdaad net als in een doolhof waarin je de weg niet kent zal je wel eens de verkeerde weg nemen en ineens op een doodlopend pad staan, en moet je weer een stuk terug om verder te zoeken naar een weg waarvan niemand je een kaart kan geven, een weg vol obstakels en valkuilen waar je soms in zal vallen en weer uit moet klimmen, soms om de obstakels heen en soms er middendoor.

## Niet te vergelijken.

Een verschijnsel waar ik me nogal eens over verbaas en waar je vrijwel zeker mee in aanraking zal komen is 'rouwconcurrentie'. Je kent het vast wel dat iemand je bemoedigend denkt aan te spreken door te zeggen: *"ik weet wat je voelt, ik heb ook eens een zus (of broer) verloren"*.

Natuurlijk is het verliezen van een broer of zus vreselijk, ik gun het niemand, met broers en zussen deel je natuurlijk ook de omgeving en je opvoeding, en kan je een hele hechte band hebben, en ja, als je het puur biologisch bekijkt dan staan broers en zussen gelijk aan twee-eiige tweelingen, maar daar houd de vergelijking dan ook wel mee op. Want tweelingen worden nu eenmaal samen geboren, ook als zij twee-eiig zijn hebben zij al contact met elkaar voor de geboorte, en bovendien delen alle tweelingen ook in hun identiteit. En dat is gewoon anders.

*"ik word er wel eens moe van hoor!, die mensen die zeggen: 'ik begrijp je, mijn zus is ook dood', dan heb ik wel eens de neiging om te zeggen: 'als je dat denkt, begrijp je me dus niet' ."*

Het laatste waar je bij een lotgenoot mee aan moet komen is een vergelijking maken met een "gewone" broer of zus, ik heb het zelf mee gemaakt, een broer, een zuster en een tweelingbroer, en ik kan je uit eigen ervaring verzekeren het valt niet te vergelijken.

Ook bij lotgenoten onderling kom je het vergelijken tegen, ook dat vind ik niet echt zinvol.

Het is op zich wel logisch dat er een algemeen beeld is dat het voor eeneiige zwaarder is dan voor twee-eiige, er is ook wel een onderzoek waaruit blijkt dat het voor eeneiige meer stress oplevert, maar er zijn ook onderzoeken waar die verschillen niet naar voren komen. Het is ook wel bekend dat er bij ongeveer de helft van de eeneiige een soort telepathische band ontstaat, die met verloop van jaren sterker lijkt te worden, maar die band is er niet bij iedereen en ook niet altijd aanwezig (het zou ook iets te veel van goede zijn om elke dag alles van elkaar mee te voelen), dat hoeft niet gelijk te betekenen dat het voor hen die deze band niet hebben makkelijker is. Ik constateer wel dat er bij onderzoeken vaak verhoudingsgewijs meer één, - dan twee-eiige meedoen, de mails met vragen die ik krijg en de meeste reacties komen van eeneiige, ook is het aantal eeneiige leden van het forum veel groter dan het aantal twee-eiige, terwijl er onder het totaal aantal tweelingen er twee maal zoveel twee als eeneiige zijn. Dat kan een aanwijzing zijn, maar kan ook gewoon betekenen dat eeneiige misschien meer behoefte hebben aan erkenning voor de bijzondere band die zij met hun tweelinghelft hebben. Daarbij komt dat twee-eiige iets vaker al een zelfstandig bestaan hebben zonder hun tweelinghelft, en dus door zichzelf en de omgeving eerder als zelfstandig persoon worden gezien, wat de overgang iets soepeler lijkt te maken, terwijl eeneiige vaak door de sterke gelijkenis als één geheel worden gezien, en zelfs voor het gemak met twee namen worden aangesproken, voor hen is het na het verlies vaak heel moeilijk en verwarrend om als een zelfstandig persoon te worden gezien en te moeten functioneren.

*"ik kwam er na de dood van mijn tweelingzus pas echt achter dat ik een eigen naam had, en moest wel even wennen dat mensen mij daarmee aanspraken, ik was zo gewend om naar twee namen of de combinatie daarvan te luisteren."*

Ik ken ook een lotgenoot, die blijkbaar behoorlijk afhankelijk was, die het bijna opeist om in meervoud te worden aangesproken, behoorlijk overstuurd lijkt te zijn als dat niet gebeurt, alsof daarmee het bestaansrecht wordt afgenomen, en die in communicatie gebruik maakt van de naam van een overleden persoon. Dan is er duidelijk sprake van het niet ontwikkeld hebben van een eigen identiteit.

In de verhalen die ik hoor of lees kan ik ook niet altijd opmaken of iemand één of twee-eiig is, al is elk verhaal natuurlijk anders en uniek, over het algemeen beschrijft men de gevoelens met dezelfde woorden en op vergelijkbare wijze, als ze het er zelf niet bij vertellen zou ik niet zomaar kunnen zeggen of iemand één of twee-eiig is.

Als ik al verschillen merk, dan lijken die vooral voort te komen uit het type tweeling dat iemand was, als ik luister, lees of observeer kan ik wel steeds beter inschatten welk type tweeling iemand is, en daaruit opmaken hoe de identiteitsontwikkeling is verlopen, en aan welke punten aandacht besteed kan worden om tot een eigen "ik" te komen.

Ik kan ook niet zomaar zeggen dat lotgenoten die lang met hun tweelinghelpt hebben samen geleefd het moeilijker hebben dan zij waarvan het broertje of zusje niet oud is geworden. Logischer wijze zou je geneigd zijn te denken dat als je langer samen bent, veel met elkaar deelt, je na het verlies wel meer verdriet en pijn zou voelen, maar ook dat lijkt vooral een misverstand te zijn. Lees de verhalen er maar eens op na en je zult meer overeenkomsten zien dan verschillen.

*"mijn moeder zei vaak: 'stel je niet zo aan, je hebt je zusje niet eens goed gekend', dat deed me best pijn want ik heb haar al die tijd toch echt gemist."*

Ik kan met alles wat ik over tweelingen en lotgenoten in het bijzonder heb geleerd dan ook echt niet zeggen dat de ene lotgenoot meer of minder verdriet en pijn heeft of zijn of haar tweelinghelpt meer of minder mist dan de ander.

Het enige advies dat ik je erover mee kan geven is je daar niet druk om te maken, en jezelf al helemaal niet met anderen te vergelijken, want elk verhaal is anders, elk mens is anders, en elke lotgenoot is anders. Al met al is jouw pijn en verdriet echt niet minder waard dan het mijne, of dat van anderen, maar ook niet meer, het is misschien anders maar daardoor niet meer of minder reëel. Doe jezelf dan ook niet te kort door te denken dat anderen het nog moeilijker hebben.

Er zijn meer factoren die een rol spelen bij het tweelingverlies, en de verwerking daarvan, factoren als het tweeling zijn, het bekende tweelinggevoel, de identiteit van tweelingen als geheel en van de lotgenoot als persoon, de vage egogrenzen, Het gevoel van versmelting met de overleden tweelingbroer of zus (voor, tijdens en na het overlijden). Factoren waar je in de rouwzorg en hulpverlening geen aandacht voor zult vinden, waar ik wel aandacht aan zal besteden in het hoofdstuk dat ik over verwerking bij tweelingen zal schrijven.

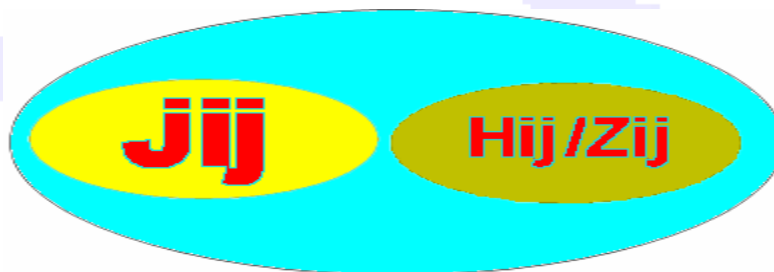


## Identiteit bij tweelingen.

Een centrale plaats in het tweeling zijn, en de gevolgen van het verlies van je tweelinghelpt zijn terug te voeren op het ontwikkelen van je identiteit, en wel die van jou als persoon, maar ook dat van jou als tweeling. Aandacht voor het vinden van een eigen identiteit na het verlies zou dan ook een centrale rol moeten krijgen in het verwerken van dit verlies. Voor we daar aan toe komen geef ik je eerst wat algemene informatie over identiteit bij tweelingen.

### Dubbele binding.

Tweelingen hebben net als eenlingen een eigen identiteit, die zich op vergelijkbare wijze ontwikkelt. 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.



*Afb. 1: Weergave van bindingen bij tweelingen.*

Deze tweelingidentiteit wordt gevormd door de twee persoonlijke identiteiten, die samen een tweelingidentiteit vormen.

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, maar deze persoonlijke is altijd een onderdeel van het geheel. Tweelingen ontlenen hun persoonlijke identiteit aan de tweelingidentiteit. Voor elke karakter eigenschap is er binnen de tweeling een soort balans, de een iets meer van dit, de ander iets meer van dat. Dit verschijnsel wordt ook wel dubbele binding identiteit genoemd, omdat je niet alleen een binding hebt met je tweelingzus of broer, maar ook met 'de tweeling' waar je deel van uitmaakt, en het tweeling zijn.

De persoonlijke identiteit is in de aanvang ondergeschikt aan de tweeling identiteit. Naarmate je ouder word en meer zelfstandig gaat functioneren, lijkt de invloed van "de tweeling" minder te worden, maar de invloed blijkt vaak toch groter dan je in het dagelijks leven bewust zal hebben gevoeld, hoe groot de invloed was, blijkt helaas vaak pas na het verlies van je tweelinghelpt. Veel tweelingen ervaren vooral in de pubertijd, en zeker na het verlies, dan ook een zoektocht naar de eigen identiteit, waar nogal eens een zware strijd aan vast kan zitten.

Door de dubbele identiteit van tweelingen ontstaat er bij verlies dan ook bijna altijd een gevoel van verlies aan identiteit. Hoe belangrijk de tweelingidentiteit is, en de noodzaak deze in stand te houden, blijkt uit het feit dat veel tweelingen na het verlies karakter eigenschappen en gedragingen overnemen, die voorheen aan de ander toegeschreven konden worden.

De invloed van het tweeling zijn, is enorm groot, het heeft je altijd gevormd.

Die invloed was er al voor je geboorte, daardoor heb je eigenschappen die eenlingen niet hebben. Die eigenschappen maken deel uit van jezelf, daar kom je niet onderuit, en ook niet meer van los. Sommige onderzoekers gaan ervan uit dat de "leegte" die wij zo tastbaar kunnen voelen versterkt wordt door het idee dat we het tweeling zijn los moeten laten, wat ook weer niet betekend dat als je accepteert dat je nog tweeling bent, de hele leegte vult, maar de eigenschappen die je als tweeling nu eenmaal hebt, omdat ze aangeboren en verder ontwikkeld zijn, verdwijnen niet omdat je nu alleen bent, je alleen voelt of denkt alleen te zijn. Dat je eens als tweeling geboren bent had en blijft invloed hebben op wie je bent.

*"Bij mij is het tweelinggevoel, zonder dat ik het zelf merkte, nooit afwezig geweest."*

*"Ook al ben je al lang alleen, het tweelinggevoel blijkt toch te blijven bestaan."*

*"Ook ik heb nog steeds dat gevoel van bij elkaar horen."*

Accepteren dat je nog steeds een stuk "tweeling zijn" in je hebt, kan het wel makkelijker maken je eigen identiteit te vinden en vormen.

## **Identiteiten binnen de dubbele binding identiteit.**

Voor de volledigheid geef ik je hier een kort overzicht van de 'soorten tweelingen', met een korte beschrijving, verderop zal ik per groep aandachtspunten aangeven waar je rekening mee kunt houden bij het vinden van je eigen identiteit. (zie het hoofdstuk aanvullende informatie)

Barbara Schave and Janet Ciriello (1983) hebben in hun onderzoek naar de ontwikkeling van tweelingen zes verschillende groepen met specifieke patronen gevonden, elke groep heeft kenmerkende eigenschappen die niet alleen van invloed zijn op hoe je als tweeling was, maar ook invloed heeft op hoe het verlies wordt ervaren, het gaat hierbij om het soort tweeling als geheel, maar daaraan ontleen je wel je eigen identiteit.

### **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 die afkomstig lijkt van de dubbele binding.

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

Tweelingen die ongelijkheden tussen elkaar zien, en die vaak 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 inadequaar, tenzij er sprake kan zijn van een passende rol in een relatie of de familie.



#### 4. Geïdealiseerde identiteit.

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

#### 5. Concurrerende identiteit.

Deze tweelingen delen een sterke emphatische band met elkaar, en stimuleren elkaar door gezonde concurrentie in hun verwezenlijkingen en ontwikkelen van nauwe, blijvende relaties met anderen. De identiteit van elke tweeling ontwikkelt zich parallel aan dat van de ander, 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. Zij ontwikkelen intimiteit met andere mensen, maar ze vinden altijd de meeste troost en steun in elkaars aanwezigheid.

#### 6. Verwant beslag identiteit.

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

In het derde deel zal ik per groep een aantal punten benoemen waar je rekening mee kan houden bij het vinden / vormen van een 'eigen' identiteit.

Tweelingen zijn in de regel complementair, dus ongeacht in welke groep ze het meest passen vullen tweelingen elkaar aan.

Na het verlies van één van hen doet zich een verschijnsel voor dat bij eenlingen niet voorkomt, het versmelten van twee identiteiten tot één identiteit! (meer informatie in het hoofdstuk aanvullende informatie) Al komt het misschien nog zo vreemd over, daar kunnen we bij het verwerken dan ook gebruik van maken. Dit samensmelten van identiteiten is voor het eerst goed onderzocht en gedocumenteerd door de psychiater George Engel, die na het verlies van zijn tweelingbroer de psychologische gevolgen daarvan voor zichzelf heeft onderzocht en later vergeleken met wat andere lotgenoten erover wisten te vertellen.

*"ik heb me vaak geërgerd aan de botte opmerkingen die mijn zus maakte, nu kom ik tot de ontdekking, en hoor uit mijn omgeving dat ik die opmerkingen zelf maak."*

Vandaar ook dat veel lotgenoten aangeven in een identiteitscrisis te zijn gekomen.

Veel hulpverleners zullen dit verschijnsel verwarren met het begrip 'identificatie', maar dat is eigenlijk niet juist, want tweelingen denken niet dat ze één zijn met de ander, tweelingen zijn één met de ander, maar dat wist je zelf natuurlijk al lang.

Een lotgenote, beschreef het als: *"ik merkte dat ik nogal wat minder fijne kantjes van mijn zus had overgenomen, dat was wel het laatste waar ik op zat te wachten, daar zou je niet voor kiezen, zeg maar!, ik heb me er lang tegen verzet, wat niet mee viel, tot ik besepte dat het een onderdeel was van het samen één zijn, samen delen, we komen uit dezelfde bron, best logisch dat ook dit dus bij me hoort, zoals zij bij mij hoorde, er zat dan ook niets anders op dan accepteren dat het nu eenmaal zo is en leren ermee om te gaan"*.

Het lijkt me duidelijk dat je als lotgenoot in het verwerkingproces dan ook zeker rekening zal moeten houden met de veranderingen die het verlies voor jezelf, en ook in jezelf teweeg brengt.

## Verwerking bij tweelingen.

Er zijn best veel redenen te verzinnen die lotgenoten ervan weerhouden hun verlies te verwerken, dat is best te begrijpen met al die twijfels, angsten en onzekerheden. Vroeger dacht men dat je alle banden met de overledene moest verbreken. (er zijn nog steeds hulpverleners die daar vanuit gaan) Gelukkig denkt men daar inmiddels anders over, wat hulpverleners er ook van mogen denken, daar kom je waarschijnlijk toch al niet. Loslaten van je tweelinghelpt is voor tweelingen nu eenmaal onmogelijk, daar zijn alle (nou ja, die paar) hulpverleners en onderzoekers die zich met lotgenoten bezig houden het wel over eens. Ik zal je dan ook niet vertellen dat je hem of haar moet loslaten. Het zal je uit het eerste deel wel duidelijk zijn geworden dat tweelingen nu eenmaal een bijzondere binding met elkaar hebben. Maar of je wilt of niet, vroeg of laat zal ook jij door het rouwproces moeten gaan, daar kom je echt niet onderuit. Ik kan je genoeg verhalen laten lezen van lotgenoten die niet aan verwerking zijn toegekomen, druk met van alles en nog wat, en dan uiteindelijk toch (meestal door het stapeleffect van een ander verlies) helemaal vastgelopen zijn, en dat gun ik je niet. Natuurlijk ken ik de angsten en onzekerheden waar je doorheen gaat, ik voel ze zelf ook, ook ik moet mezelf zo nu en dan even toestaan mijn emoties de vrije loop te laten. *“ik ben zo bang dat als ik mijn verdriet en pijn toelaat, dat ik er niet meer uit kom”*, kom ik regelmatig tegen, of: *“het zit bij mij zo diep dat ik er niet bij kan komen”*, *“het klinkt misschien stom, maar ik ben bang dat als ik het ga verwerken, zoals ik bij andere verliezen wel eerder heb gedaan, dat ik haar dan helemaal kwijt ben”*, het zijn allemaal heel normale reacties.



Afb. 2: In het begin is vooral het gevoel alleen te zijn overheersend.

Ik zal een aantal processen beschrijven, waar je heel waarschijnlijk mee in aanraking zult komen, en doorheen zal gaan, natuurlijk in je eigen volgorde, want jij bent anders, en in je eigen tempo, en ook zeker niet langs scherp afgetekende grenzen, taken of fases, of hoe je het ook noemen wilt. Grote kans dat het bij jou net als bij mij kriskras door elkaar heen loopt, en je de ene dag “goed op weg” denkt te zijn, om een dag later “weer helemaal terug bij af” te zijn. Dat geeft niet, het hoort er voor ons ook eigenlijk wel een beetje bij, kracht zit ‘m ook niet in hoe vaak je valt, maar in de moed die je elke keer weer hebt om op te staan en verder te gaan.

En het mooie is dat jij dat al gedaan hebt, je bent al ergens opgestaan om verder te gaan, dat doe je al elke dag opnieuw. En je zult ook vast niet alles herkennen, en misschien ook wel zo hier en daar denken “wat een onzin”, dat geeft niets, een beetje tweeling is van nature nu eenmaal eigenwijs (ik zou het liever tweelingwijs willen noemen), ik heb het zelf ook wel dat ik denk dat iemand zich aanstelt of onzin zit uit te kramen, maar dan kom ik het bij anderen ook weer tegen, en zou er eigenlijk wel eens iets in kunnen zitten, uiteindelijk ben ik hoe onwaarschijnlijk ik het aanvankelijk vond, toch meer overeenkomsten tegen gekomen dan verschillen. En je hoeft ook niet alles letterlijk te nemen, als het je aanzet te denken en voelen heb je al de helft gewonnen, want uiteindelijk moet jij zelf denken, voelen en ervaren.

Je zou het vinden van je eigen ‘ik’, innerlijke rust, berusting, heling of hoe je het ook noemen wilt voor lotgenoten een beetje kunnen vergelijken met het opruimen van de schuur of zolder, als je rust acceptatie en een eigen identiteit wilt vinden, moet je enige orde zien te scheppen in de chaos,

sommige dingen zal je op moeten pakken en als het niet meer bruikbaar is weg gooien, andere dingen zal je willen bewaren en een eigen plaats geven, er zullen ook vast dingen zijn die je opzij moet schuiven, gewoon omdat je daar nog niet aan toe bent of helemaal niets mee kunt of wilt, en je hoeft ook niet alles tegelijk en in korte tijd.

Want het tweeling zijn was er al voor je geboorte, is er tot op zekere hoogte nog steeds, en zal tot op zekere hoogte ook altijd blijven bestaan. En dat lijkt zeker in het begin misschien onwaarschijnlijk of onmogelijk omdat je zoveel pijn hebt en nog zoveel mist, maar als je eenmaal gaat beseffen dat je nog best veel kan en mag behouden, dan is het misschien ook niet meer zo eng om je verlies te gaan verwerken, en zal ook jij innerlijke rust en evenwicht vinden, ik wens het je toe.

## Beleven of herbeleven.

Op zich zijn er niet zo veel lotgenoten die bij hulpverleners terecht komen, bij hen die er wel komen is cognitieve therapie, een veelgebruikte vorm van therapie, sinds enige jaren is cognitieve gedragstherapie de meest voorgeschreven, want bewezen effectieve behandeling. Hierbij wordt de patiënt tijdens een aantal sessies aangemoedigd de traumatische ervaring te herbeleven, om de emoties die daarbij optreden onder controle te krijgen. Er worden aan lotgenoten nog veel andere therapieën aangeboden.

Op zich valt er geen kwaad woord over te zetten, maar het is wel opvallend dat er maar weinig lotgenoten zijn die zeggen baat te hebben gehad bij de diverse geboden therapieën.

*“Ik heb bij mijn psycholoog een EMDR behandeling gehad, daarmee zou het snel loskomen, je kreeg er bijna een resultaat garantie bij..., meestal gebeurde er bij mij helemaal niets, probeer je maar eens op je pijn te concentreren als er iemand voor je neus met zijn handen zit te wapperen.”*

*“ik heb verschillende therapieën gevolgd met wisselend succes, want het vastzittende verdriet moet een keer los komen, en dat lukte al niet zo vaak, en als er al iets loskwam, dan kwam het meestal pas als ik eenmaal weer thuis was, en daar zit je dan met je ellende, niet wetend welke kant je er mee op moet”, “herbeleven, daar moet je bij mij niet mee aankomen, één keer is wel genoeg”, “het is best goed hoor, als het een keer loskomt en je jouw verdriet kan uiten, dat geeft weer even lucht, maar... na een tijdje is de leegte en eenzaamheid er weer, en kan je weer opnieuw beginnen, en als je er al aan toe komt om je therapeut iets te vertellen, begrijpen ze het niet, komen met oplossingen en adviezen waar ik tenminste niet veel aan had”.*

Ik hoor en lees dat soort opmerkingen best vaak, herbeleven en emoties losmaken is prima, maar het is maar een begin, en als jij en je therapeut niet weten wat er voor lotgenoten daarna moet of kan komen, wat er voor lotgenoten wel of niet normaal is, blijkt je er niet veel mee op te schieten, het verwerken van het verlies van je tweelinghelpt kan je eigenlijk niet zien als een behandeling of therapie, het heeft meer iets weg van het doorlopen van een extra ‘pubertijd’ of ‘overgang’.

Er zijn ook situaties waarin herbeleven zeker afgeraden moet worden, zo kan ik je uit eigen ervaring vertellen dat het meevoelen van het sterven van je tweelinghelpt nou niet bepaald iets is dat je nog een keer wilt mee maken. De gedeelde identiteit van tweelingen kan herbeleven ook nog eens extra moeilijk maken, het blijkt dat ook tweelingen die nogal onafhankelijk van elkaar functioneerden, toch veel meer binding met elkaar hadden en meer met elkaar deelden dan zij zich bewust waren.

Het valt dan ook niet uit te sluiten dat als je alsnog emoties en herinneringen gaat oproepen, dat die misschien van hem of haar afkwamen, maar wat je destijds niet bewust hebt meegemaakt omdat het proces van delen wat tweelingen met elkaar doen over het algemeen een onbewust proces is, en dat opeens bewust gaan beleven kan wel eens tot onbedoelde complicaties lijden.

Als herbeleven onderdeel uitmaakt van de therapie die je volgt, moet je het zeker doen, is het echt noodzakelijk?, ik zou zeggen van niet.

Aan de andere kant van de medaille, en wat tegenwoordig heel populair is, staat het 'leven in het nu', is dat dan iets voor lotgenoten? Er valt natuurlijk wel wat voor te zeggen, en er zijn zo hier en daar wel zelfhulp boekjes, cursussen en informatie te vinden waar je best ver mee kunt komen. Of het je op de lange termijn gaat helpen valt nog te bezien, want als je kijkt naar waar het eigenlijk op neer komt, dan is het nu net wat veel lotgenoten al (vaak heel lang) geprobeerd hebben, en zonder succes. Het tweeling zijn en de daarbij behorende gedeelde identiteit zit zo diep in jezelf verweven, maakt deel uit van jezelf, zodat je de invloed ervan niet zomaar even opzij kunt zetten door alleen maar gefocust te zijn op het hier en nu.

Je hoeft niet eens lang te zoeken naar lotgenoten die hun tweelinghelft al lang geleden hebben verloren en het verwerken voor zich uit hebben geschoven, met alle gevolgen van dien.

Het verleden proberen buiten te sluiten is dan ook niet echt zinvol, waarmee ik ook weer niet wil zeggen dat je veel met het verleden bezig moet zijn, want ook jouw toekomst speelt zich niet af in het verleden. We kennen er helaas ook die zo diep in het verleden graven dat ze lijken te vergeten dat zij in het heden nog een leven moeten leiden.

Positief leren denken dan? Is dat misschien iets?, er is recent onderzoek uitgekomen in het wetenschappelijk tijdschrift Psychological Science waar duidelijk uit komt dat het niet helpt, en voor mensen met een onzeker karakter zelfs schadelijk kan zijn.

Er is wel van alles en nog wat te bedenken en onder veel namen te vinden, en van mij mag je, maar eigenlijk is alles wat je doet om niet te hoeven voelen niet meer dan vluchten.

Het heeft misschien meer zin er van uit te gaan dat je leeft in het heden, op weg bent naar de toekomst, en kom je daarbij iets tegen uit het verleden dat je in de weg staat, zit er niet veel anders op dan te leren hoe daar mee om te gaan. Verleden, heden en toekomst sluiten nu eenmaal naadloos op elkaar aan.

## Rond het overlijden.

Dat tweelingen een sterke band met elkaar hebben is natuurlijk al algemeen bekend.

Bij tweelingen blijkt die band in de periode voorafgaand aan het overlijden vaak nog hechter te worden. Dat is vooral het geval als er sprake is van een ziekte waardoor de dood onontkoombaar is geworden, *"we zijn die laatste weken meer naar elkaar toe gegroeid dan in de jaren daarvoor, toen waren we eigenlijk toch iets meer ieder een eigen kant op gegaan"*, maar ook anderen waar het onverwacht gebeurde vertellen soms dat ze merkte dat zij zich de laatste periode meer nabij hebben gevoeld. *"misschien is het raar, maar ik kan me herinneren dat ik in de weken voor het ongeluk vaker aan haar dacht dan normaal, het is bijna alsof ik voelde dat er iets ging gebeuren."*

Dit verschijnsel zal er in veel gevallen voor zorgen dat de ego grenzen vervagen, het meer één zijn met elkaar, dat soms zo ver kan gaan dat het niet meer helemaal duidelijk is van wie je wat voelde, *"ik wist soms niet zo goed meer, waren het mijn eigen gevoelens of die van haar?, dat was best verwarrend"*. Het is bekend dat ongeveer de helft van de eeneiige tweelingen een soort telepathische band met elkaar ontwikkelen, maar ook andere tweelingen die dat normaal niet hadden kunnen het in de laatste periode (soms onbewust) beleefd hebben. Het vervagen van de ego grens kan bij lotgenoten die de ander zien overlijden soms zo ver gaan dat er onzekerheid is over wie er net overleden is. Bij lotgenoten die het sterven van de ander (misschien niet hebben gezien, maar wel) hebben meegevoeld, kan die verwarring soms lang duren.

Gelukkig is het voor de meesten van ons niet zo extreem. Maar de wat mildere vorm kom je bijna overal wel tegen, uitspraken als: *“er stierf met haar ook een stuk van mij”*, *“ik voel me geamputeerd”*, zijn vrij algemeen en kenmerkend te noemen.

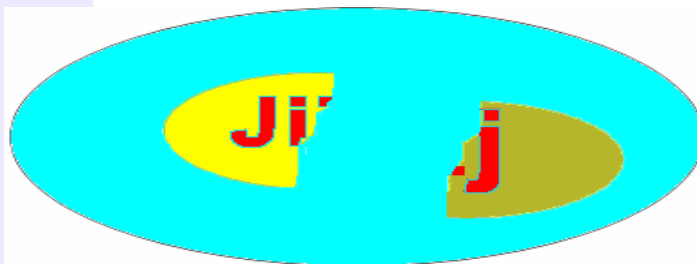
Het komt ook vrij vaak voor dat een tweeling al enige tijd van te voren weet dat de ander zal sterven *“toen we haar die keer naar het ziekenhuis brachten wist ik al dat zij er niet meer uit zou komen”*, soms zelfs al ver van te voren als er nog helemaal niets aan de hand lijkt te zijn, *“Ik heb eens in een droom of visioen gezien dat hij dood was, maar het was nogal vaag dus ik betrok het meer op mezelf en zag het als waarschuwing voor mijn gezondheid, tot het later uitkwam”*, of dat vooruitziende blikken zijn, scherpe intuïtie, het versterkte aanvoelen van hoe het met de ander gaat, ik kan het je niet met zekerheid zeggen.

Bij tweelingen zijn de grenzen tussen ik, jij en wij sowieso al veel minder scherp dan bij eenlingen, dit maakt het verlies dan ook een stuk zwaarder.

Bij tweelingen doet zich door het vervagen van de ego grenzen ook een ander proces voor, een proces waar eigenlijk geen goed woord voor is, maar dat je kunt zien als het versmelten en samenkomen van twee identiteiten, die bij het verwerkingsproces met elkaar verenigd in jou als één persoon verder kan gaan, een fusie van identiteiten. Al zal het dan niet meer een geheel worden zoals het vroeger was, er blijft een stukje leeg of afgescheurd, en je zult ook af en toe uiting moeten blijven geven aan je emoties. Dat lijkt misschien heel raar, eng en onwaarschijnlijk, ik zal ook niet durven beweren dat het makkelijk is, maar het is heel goed mogelijk.

Je zult het misschien nog niet als zodanig herkennen, maar je komt bij lotgenoten toch veel uitspraken tegen die dat weer geven, *“ik voel me er nog steeds één van een tweeling”*, *“ik ben tweeling gebleven”*, *“zij leeft verder in mij”*, je komt ze overal tegen.

Ik zal je niet wijsmaken dat alleen maar acceptatie van het tweeling blijven je alles terug geeft wat je verloren hebt, het zal nu eenmaal anders worden, en het komt ook meestal niet zomaar uit de lucht vallen, de hele leegte vullen zal misschien niet gaan, je hebt nu eenmaal veel verloren, maar je kan ook wel weer veel vinden.



Afb.3: de fragmenten.

Lotgenoten zullen bijna allemaal vertellen dat zij een stuk van zichzelf zijn kwijtgeraakt, we hebben daar hele mooie uitspraken over: *“ik ben een stuk van mezelf kwijt”*, *“er scheurde iets van mij af”*, *“ik voel me geamputeerd”*.

Ook zal meer dan 90% vertellen dat er een stuk van hem of haar is achtergebleven, *“ik voel haar nog”*, *“we zijn nog steeds met elkaar verbonden”*. En 80% zal vertellen dat hij of zij een andere identiteit moest ontwikkelen, en later toch tot de ontdekking zijn gekomen dat zij tweeling zijn gebleven. In de bovenstaande afbeelding heb ik dat weergegeven, een deel van jezelf, en stuk van hem of haar dat achterbleef, nog steeds gevat in het stuk tweeling dat je voorheen samen was.

Als je naar het plaatje kijkt zal het misschien niet meer zo vreemd lijken dat lotgenoten een groot stuk heling kunnen vinden in het proberen samen te brengen van de (emotionele) delen die (nu misschien nog) los van elkaar lijken te staan, en die bepalend voor je zullen zijn om weer een nieuwe identiteit te ontwikkelen, waarmee jij als mens verder kunt, en in je eentje “de tweeling” kunt voortzetten.

Voor sommigen is dat niet zo moeilijk, en lijkt het een kwestie van kennis en inzicht te zijn, of de spreekwoordelijke kwartjes die op hun plaats vallen, of dat er schijnbaar uit het niets een soort klik is, en het ineens samenvalt.

*“voor mij was het eigenlijk alsof we nog een afspraak met elkaar konden maken, hij mocht met mij mee overal waar ik ook maar heen ging, maar ik bepaal de richting, het is nu ook mijn weg, en hoe vreemd het ook mag klinken vanaf dat moment viel er heel veel op zijn plaats, en natuurlijk heb ik soms nog verdriet om wat we niet meer samen kunnen doen, maar het voelt best goed, we blijven voor altijd een tweeling.”*

Vaak is die fusie er al vlak na het overlijden, maar meestal zal het ongemerkt plaatsvinden omdat je nu eenmaal verdoofd bent door het verlies, meestal merk je het pas als (je omgeving verteld dat) je bent veranderd, of eigenschappen van hem of haar hebt overgenomen.

Anderen zullen er hard aan moeten (ver)werken, rouwen is niet voor niets een werkwoord.

Maar hoe dan ook zal je toch voor je ook maar de eerste stappen op weg naar heling kan gaan zetten, het verlies moeten accepteren, want hoe graag je ook zou willen, die deur gaat niet meer open, en het telefoontje waar je op zit te wachten komt er echt niet.

Natuurlijk mag je dan best een tijdje helemaal de weg kwijt zijn, het zou pas gek zijn als je dat niet bent. De emoties die daarbij loskomen, moet je gewoon doorheen, en nu hoor ik best vaak lotgenoten zeggen: *“ik kan niet bij mijn gevoelens”* of: *“ik sla helemaal dicht”*, ja het zal best, maar het zijn meestal dezelfde die even later vertellen: *“als ik huil, dan huil ik ook vanuit mijn tenen”* of: *“ik moet vaak huilen als ik dat verhaal lees”*, nogmaals je bent niet verplicht te huilen, maar meestal blijkt niet kunnen een excuus voor niet durven.

## Verdoofd.

Je zult waarschijnlijk (het is eerder een zekerheid) de eerste periode na het verlies ervaren hebben in een toestand van verdoving, en dat is eigenlijk maar goed ook, het is nu eenmaal het eerste afweer mechanisme dat in werking treedt, en je ervoor zal behoeden om niet meteen in volstreekte waanzin te vervallen. En daarbij stelt het je in staat om door de eerste grauwe en duistere tijd heen te komen, en dat is nodig ook want je moet toch de condoleances in ontvangst nemen, misschien heb je wel alles moeten regelen voor de uitvaart, daar heb je nu eenmaal kracht voor nodig, en die kracht heb je. *“die eerste dagen na haar dood, ik heb echt geen idee hoe ik daar doorheen gekomen ben, ik was erbij, nou ja mijn lichaam was er.”* In deze periode zijn we meestal ook niet echt in staat het te geloven en hebben soms ook de neiging het gewoon te ontkennen.

*“ik geloofde het gewoon niet, het kon gewoon niet waar zijn, toch?”*

*“hij zou gewoon weer door de deur komen lopen en vertellen dat het een raar geintje was.”*

*“verstandelijk wist ik het wel, maar ik wilde er gewoon niet aan.”*

We leven dan een tijdje in een roes, een overlevingsmodus, je gaat verder, niet zozeer omdat je wilt, maar omdat je wel moet. We zijn dan meestal ook nog niet in staat om verdriet, woede, wanhoop of wat dan ook te voelen, ben je nog niet aan toe, je leeft een tijdje niet, je overleefd.

Elke nabestaande kent dat wel, daar ben je als tweeling niet anders in.



Wat je bij tweelingen wel veel ziet is dat het enorm lang kan duren, maar wat is normaal in deze? De enige die jou kan vertellen wat normaal is ben je zelf, het is ook heel normaal om de eerste tijd helemaal geen emoties te (kunnen) tonen.

*“Ik vond het zo raar van mezelf dat ik helemaal niet huilde, alsof het me niets deed, het drong dus blijkbaar niet eens echt tot me door.”*

*“wat ik nogal vreemd van mezelf vond was dat ik pas bij de begrafenis voor het eerst mijn emoties toonde, maar daarna eigenlijk een hele tijd niet, dat kon ik niet.”*

Bij een groot deel van ons duurt deze periode eigenlijk wel lang, maar ja, wat is nu eigenlijk lang? Op zich is deze natuurlijke periode van verdoving geen probleem, je hebt het ook nodig om op de been te blijven, maar bij ongeveer de helft van ons gaat dit over in uitgestelde rouw, wat op zich ook niet erg hoeft te zijn, als je er maar een keer doorheen gaat, bij het ‘uitstellen’ van rouw speelt, angst vaak een grote rol, angst om het niet aan te kunnen, angst om hem of haar helemaal kwijt te raken, dat hoor ik best vaak als ik met lotgenoten praat. Ook de twijfel of het überhaupt wel te verwerken is komt veelvuldig voor, dus worden gevoelens en emoties maar al te vaak onderdrukt, maar het vervelende aan gevoelens en emoties is nu eenmaal dat ze een lichamelijke reactie teweeg brengen, probeer je lachen maar eens in te houden als er iets leuks of grappigs gebeurt. Er is onder ons lotgenoten dan ook een behoorlijk grote groep die na het verlies allerlei vage gezondheidsklachten ontwikkelen. Een snellere psychologische en fysieke aftakeling onder lotgenoten is dan ook een bekend verschijnsel. (Bryan, 1983)

Zo komt het best vaak voor dat een lotgenoot pijn voelt op de plaats in het lichaam waar de broer of zus door ziekte aan is overleden, waarbij ik niet kan of wil zeggen dat het vooral tussen de oren zit, want de dood van mijn eigen tweelingbroer heeft er uiteindelijk wel aan bijgedragen dat ik zelf in leven kon blijven, en zo zijn er meer, zoals je vast wel weet.

Laat jezelf bij lichamelijke klachten dan ook zeker onderzoeken en laat je niet te snel afschepen met ‘het zit tussen de oren’, je hebt nu eenmaal (deels of helemaal) dezelfde genen en vaak ook dezelfde risico’s. Wat niet betekent dat het hebben van dezelfde genen ervoor zal zorgen dat jij ook die ziekte zult krijgen, er zijn nu eenmaal meerdere factoren die daar een rol in spelen.

## Rouwen.

Rouwen is op zich een gezonde reactie op een verlies. Het is een manier om een schok te boven te komen en je aan te passen aan een veranderde situatie. Dat er veel voor je veranderd is dan ook een vaststaand gegeven. Ik weet maar al te goed hoeveel pijn het doet als de realiteit stukje bij beetje begint binnen te druppelen, het is ook helemaal niet raar om hevig naar hem of haar te verlangen, te verwachten dat de deur open zwaait en hij of zij weer binnen komt, te wachten op een telefoontje, waarvan je misschien wel weet dat die niet komt, maar toch!

Rouwen is gewoon een zwaar en moeilijk proces waar je doorheen moet, het is een moeilijke, onoverzichtelijke weg die je af moet leggen, een proces waarin je uitdrukking geeft aan je verdriet en pijn, en dat is niet eenvoudig. Hoe groei je door je pijn heen? , En kan dat wel?, Hoe ga je om met je woede, eenzaamheid en het schuldgevoel?

Rouwen is tegelijk ook een proces van heling, het uiteindelijk accepteren van wat onvermijdelijk was. En als het nu maar zo eenvoudig was dat als je maar veel en vaak zou huilen dat het dan vanzelf weer beter met je ging, dan was het wel te doen. Iedereen rouwt op zijn eigen manier en huilen is nu eenmaal geen verplichting. Als je het rouwen wat eigenlijk een heel natuurlijk proces is nu ook maar op de natuurlijke manier kon ondergaan, zou je er bijna als vanzelf doorheen komen.

Maar huilen als je verdriet hebt, uitrazen als je weer eens boos bent, of lekker weg kruipen als je bang en onzeker bent, zit er meestal eventjes niet in. We leven nu eenmaal in een tijd en cultuur waar er van alles van je verwacht wordt, en je veel moet.

Rouwen word ook vaak in één adem genoemd met onthechten, want zo zegt men, door het al dan niet onder begeleiding bij herhaling herinneren en herbeleven van het verlies, wordt de emotionele kracht ervan minder en zal leiden tot acceptatie en aanpassing aan een leven zonder de overledene. Is dat bij tweelingen ook zo?

Eigenlijk niet helemaal, bij tweelingen blijkt onthechten en loslaten een onmogelijke taak, **tweelingen zullen dan ook moeten leren de bijzondere band die zij met elkaar hebben op een andere manier vorm te geven**, als tweeling heb je te maken met drie verlies processen die in elkaar overvloeien, het verlies van je tweelingbroer of tweelingzus, verlies van de eenheid die je samen was, en ook nog eens wat je van jezelf verliest.

Rouwen heeft ook veel te maken met liefde, de liefde die je gaf, en die je weer kreeg, rouw is een wat donkerder kantje daarvan, als er nu net iets is wat kenmerkend is voor tweelingen dan is het wel die onvoorwaardelijke liefde, zelfs als je elkaar regelmatig de tent uit knokte dan was het er.

Er zijn er zelfs die beweren een hekel aan elkaar gehad te hebben, dan bleek na het verlies dat die band toch onbreekbaar was, probeer daar dan maar eens tegenop te rouwen.

Loslaten en onthechten, zal bij tweelingen dan ook maar gedeeltelijk lukken, daarvoor ben je nu eenmaal te veel met elkaar vergroeid, maar lotgenoten kunnen natuurlijk ook zo ver komen dat zij het verlies accepteren en zich aanpassen aan een leven zonder de tweelinghelft, en dat begint ook net als voor eenlingen met het doorleven van de emoties.

## Rouw om je tweelinghelft.

Ik zal je niet vertellen hoe jij moet rouwen, en wat jij moet voelen, je moet immers niets.

Het is ook niet van doe even dit, dan voel je dat, en als je dat elke dag een uurtje doet komt het in drie maanden helemaal goed met je. Bovendien is dit boekje informatief bedoeld en niet als "rouwen doe je zo". Natuurlijk moet je jouw gevoelens doorleven, maar ik zal ook niet beweren dat het goed is om elke dag de hele dag door je gevoelens te uiten, ik denk niet dat je er veel aan zult hebben om in de supermarkt te gaan blèren als er toevallig een tweeling in de zaak is.

Toch zal je jezelf zo nu en dan de ruimte moeten geven om je emoties te uiten.

Want het verlies dat je hebt geleden is zo ongeveer het zwaarste dat je mee zult maken, dat is zelfs meetbaar aan te tonen, het doet gewoon verdomd veel pijn te beseffen dat hij of zij er niet meer is en ook niet meer terugkomt, daar mag je best even flink om janken, zo vaak als je nodig vind, en er ook best kwaad over zijn, *"ik heb een keer aan haar graf flink op haar staan vloeken en schelden, de trut, hoe kon ze me zo achterlaten? ... Dat luchtte wel even op, ze zou het me niet kwalijk hebben genomen, ik weet zeker dat ze het wel begreep"*, en je mag ook best zo nu en dan zeuren en zaniken. Niet dat je een keuze hebt, maar als er iemand het waard is een flink potje om te janken dan is het wel je tweelingzus of tweelingbroer.

Verdriet is natuurlijk niet het enige gevoel waar je mee te maken krijgt, de leegte, eenzaamheid, verwarring en eventueel een schuldgevoel zijn er ook nog.

Verwarring over je identiteit en een schuldgevoel zal je misschien niet kunnen voorkomen, maar je kunt ze wel sterk verminderen of helemaal kwijtraken door inzicht te krijgen in het tweeling zijn, dat gaat ook op voor de leegte en eenzaamheid, dat zal je verderop ook (ga ik maar van uit) iets duidelijker worden.



Maar voor je zo ver bent moet je wel het verdriet voor een deel doorleefd hebben, anders gaat er te veel door elkaar lopen. Ik kan dan ook alleen maar benadrukken jezelf tijd te geven om je gevoelens te beleven, hoe zwaar ze ook mogen zijn!

Een methode die ik (en ook anderen) daarvoor gebruik is met mezelf “af te spreken” wanneer ik wel of niet mijn gevoelens los mag laten, als ik dus bv. ergens ben of er iets gebeurd waardoor ik het verdriet of boosheid op voel komen, dan spreek ik met mezelf af “nu even niet maar later neem ik er tijd voor”, want er komt altijd wel een gelegenheid dat het wel kan, en als ik voel dat de spanningen te hoog oplopen zet ik op een moment dat het kan muziek op dat het gevoel los maakt en de tranen vanzelf komen, en dat geeft dan weer lucht. Anderen gaan dan even in een foto album bladeren of bewust terugdenken aan het verlies, een ander waardevol middel dat je daarvoor hebt is op het forum een verhaal van een lotgenoot lezen, er is voor iedereen wel iets waardoor het gevoel even loskomt.

Ja, ik weet het lijkt raar, misschien vind je het onzinnig of belachelijk, maar je hebt er zelf bijna zeker al meer dan eens gebruik van gemaakt, denk maar eens aan iemand zien vallen en dan eerst even kijken of die persoon niets mankeert voor je begint te lachen, of soms zelfs ergens pas om lachen als je het naverteld, bijna iedereen is wel bekend met uitgestelde emoties. Je moet het natuurlijk ook niet zo letterlijk nemen te denken dat je jouw agenda moet trekken en even een huil uurtje in moet plannen, want dat kan natuurlijk niet, maar er zijn voor iedereen wel momenten dat je even tijd voor jezelf kan nemen, anders moet je dat maar leren nemen.

*“ik had een keer al in de ochtend een barstende hoofdpijn, en na een tijdje nog wel een aspirine genomen, maar dat hielp niets, ik hoor mezelf nog denken dat er misschien sneeuw in de lucht zat, maar dat zal midden in juli niet, toen heb ik van ellende maar wat muziek opgezet en foto’s bekeken, en moest natuurlijk al snel janken, maar mijn hoofdpijn verween, dus als ik weer eens een dergelijke spanningshoofdpijn heb weet ik hoe laat het is, en dat werkt, het helpt.”*

Met je boosheid kan je dat natuurlijk ook doen, wat is er op tegen om even stoom af te blazen? (als je het tenminste niet tegen de verkeerde doet), ga desnoods maar even voor de spiegel staan en vertel het hem of haar maar, je weet zelf net zo goed als ik dat tweelingen heel goed in staat zijn elkaar ongezoeten de waarheid te vertellen, wat let je?, en je kunt wel denken dat hij of zij je misschien hoort, maar dan durf ik je na alles wat ik over lotgenoten geleerd heb te garanderen dat hij of zij je echt wel zal begrijpen (misschien wel onhoorbaar even terug staat te mopperen), ga je ervan uit dat hij of zij helemaal weg is, wat kan het je dan helemaal schelen?

Natuurlijk mag je ook best heel stoer en flink doen, jezelf een bikkell vinden, maar als je stijf staat van de stress en ellende heb je er alleen jezelf mee.

Je kunt ook iets minder extreem je emoties op een meer creatieve manier verwerken, tekenen schilderen, kleien of therapeutisch schrijven (daarover in het derde deel meer, Maar let op: ongestructureerd schrijven kan bij een depressie de klachten verergeren!), er is heel vaak wel iets te vinden wat bij jou past en wat je lucht geeft.

*“Ja, maar... ik wil het misschien helemaal niet zo verwerken, ben eigenlijk best bang om haar los te laten, dan zou ik haar echt verloren hebben”, best een logische gedachte, heel begrijpelijk, maar het klopt niet!, als je weet hoe diepgaand tweelingen met elkaar verweven zijn, in genen, identiteit, gedachten, gedrag noem het allemaal maar op, dan zal je al snel tot de conclusie komen dat je elkaar nooit “helemaal” kunt verliezen, eigenlijk rouw je om de dingen die je niet meer samen kunt doen, een lichaam dat verloren is gegaan, en afhankelijk van het type tweeling dat je samen was verlies je stukken van zijn of haar persoonlijkheid.*

Natuurlijk ben je eerst vooral gefocust op wat je verloren hebt, maar als je door die barrière heen gebroken bent, zal je ook nog veel kunnen ontdekken dat behouden is gebleven.

*“Ik moest door wel hele donkere wolken heen om voorzichtig de zon weer te zien schijnen.”*

## Rouw om jezelf.

Rouwen om jezelf klinkt natuurlijk heel raar, ik geef toe dat voor een deel van ons het woord rouwen in deze context nogal zwaar aangezet is, maar als je er bij stil staat dat er veel lotgenoten zijn die vertellen een deel of zelfs heel veel van zichzelf te verliezen, dan is het is het niet zo vreemd, om ook daar in het verwerkingsproces aandacht aan te besteden. *“ik verloor met hem ook een groot stuk van mezelf”, “er stierf ook een deel van mij met haar”,* het zijn uitspraken die we allemaal wel kennen en (deels) ook herkennen. *“ik heb mijn onbevangenheid erdoor verloren, en het was nu juist het spontane en het enthousiasme waarmee ik in het leven stond dat zo kenmerkend aan mij was, het is er gewoon niet meer, ik geniet nog wel, maar niet meer zoals dat vroeger was, dat mis ik soms wel in mezelf.”*

Alles wat je in het leven verliest heeft een stuk verwerking nodig, een stuk van jezelf verliezen dan natuurlijk ook. Sommigen zeggen zichzelf helemaal verloren te hebben. Zeker tweelingen die zo sterk deel van elkaar uitmaakten dat er al geen duidelijke eigen ‘ik’ was verliezen gevoelsmatig een groot deel van zichzelf, daar kan en mag je best rouwig om zijn.

*“Ik heb vaak om mijn zus gehuild, en ik denk dat niemand het begrijpt, maar soms vroeg ik me af of ik nu om haar of om mezelf hilde, daar zat al nooit veel verschil tussen, en in mijn verdriet daarom dus kennelijk ook niet, of is dat misschien wat overdreven?”*

Toen ik net met lotgenoten in contact kwam dacht ik ook wel eens “je kunt het ook overdrijven”, maar nu ik er zoveel ken in allerlei varianten en met allerlei achtergronden kom ik daar op terug, want als je veel van jezelf verliest waarom zou je daar dan niet om mogen treuren?

De gevoelens die daarmee gepaard gaan zou je dan ook best mogen uiten, misschien wel moeten uiten, want wat jou is overkomen is best heftig.

Het is wel zo dat je met hard werken en verwerken ook weer veel waarvan je dacht dat je het verloren had toch weer terug kan vinden, misschien in een iets andere vorm, maar toch kan het goed zijn jezelf af te vragen of je wel eens om jezelf gerouwd hebt, en het dan misschien toch maar eens toe te laten, want lotgenoten zijn nu eenmaal heel vaak meer gefocust op hun broer of zus, daarbij zichzelf vergetend.

## Rouwen om de tweeling.

Er zijn ook lotgenoten waarvoor het tweeling zijn enorm belangrijk was, voor een enkele belangrijker nog dan de broer of zus waar zij tweeling mee waren, zij rouwen dan ook meer om het niet meer tweeling zijn dan anderen. Ook dat zou ik niet vreemd durven noemen, als het tweeling zijn zoveel betekend verlies je misschien zelfs nog meer dan de andere lotgenoten. Ook dat zou je best mogen uiten en benoemen.

In minder extreme mate krijgen alle lotgenoten er wel mee te maken, op een vraag: *“wat betekende het tweeling zijn voor jou?”* krijg je vaak hele duidelijke antwoorden, *“het betekende alles voor me”, “ik kan me gewoon geen leven voorstellen zonder tweeling te zijn”, “Als wij ergens kwamen stonden we altijd in het middelpunt van de belangstelling, dat is nu niet meer, en dat mis ik eigenlijk wel”.*

Het tweeling zijn betekend voor bijna iedereen heel veel.

Op zich maakt het niet zoveel uit om wie of wat je rouwt, om wie je huilt of op wie je zo boos bent, of wat je zo mist. Want eigenlijk is rouwen om je tweelinghelpt ook al een stukje rouwen om jezelf en de tweeling waar je deel van uitmaakte. Mocht je nu ondanks alles het gevoel hebben dat je totaal niet verder komt en vast blijft zitten in je rouw of verdoving, dan heb ik een impact test waarmee vrij goed is vast te stellen waar de knelpunten zitten, daar mag je gerust om vragen.

## Complicerende eigenschappen en gevoelens.

Alsof het verliezen van je tweelinghelpt al niet erg genoeg is, krijgen veel lotgenoten ook nog eens te maken met gevoelens die het extra zwaar maken.

Tweederde geven aan dat zij schuldgevoelens hebben (gehad), *“waarom zijn we niet samen gestorven?”*, *“waarom zij en niet ik?”*, *“waarom heb ik niet gewaarschuwd toen ik het voorvoelde?”*, *“ik kon alleen maar erbij zijn en was niet in staat om emotionele steun te geven”*, *“ik heb me vaak afgezet tegen het tweeling zijn, vond er niets aan, ik merk nu pas tot mijn spijt hoe belangrijk het voor me was”*.

Het vervelende aan schuldgevoelens is dat je het vooral jezelf aandoet!, verstandelijk weet je ook wel dat het onzin is jezelf van alles te verwijten, maar probeer het maar eens naast je neer te leggen.

Je kunt op elke vraag wel gaan zoeken naar een antwoord, maar er zijn nu eenmaal vragen waar gewoon geen antwoord op is. Doodsoorzaken die het gevolg zijn van ziekte of gedrag, het waarom hij of zij wel en jij niet zou je met epi genetica misschien nog wel kunnen verklaren, maar ook een technisch wetenschappelijke verklaring zal niets veranderen aan de situatie zoals het nu is. En je kunt ook wel terugblikken naar wat er gebeurd is, maar dat doe je dan met de gevoelens die je er nu bij hebt, en die zijn anders dan hoe het toen voor je was, we kijken nu eenmaal naar het verleden door een gekleurde bril. Het enige dat helpt tegen schuldgevoelens is het accepteren van de situatie zoals het nu is, en terug te kijken zonder er over te oordelen. En je weet ook wel dat het verleden toch al niet kunt veranderen, het enige dat je kan veranderen is hoe je er naar kijkt en er aan terug denkt. Als de situatie nou eens andersom was, en jij overleden zou zijn, dan zou hij of zij waarschijnlijk ook een schuldgevoel hebben, zou je dat willen?

Bovendien is nu juist de onvoorwaardelijke liefde voor tweelingen kenmerkend, al had je nog een knallende ruzie, het kon (vaak zonder er een woord over te zeggen) vergeten en vergeven worden, mocht er al sprake kunnen zijn van verkeerd handelen, zou het je op zeker vergeven zijn, gelijk jij hem of haar zou vergeven. En geloof me ik weet hoe zwaar een schuldgevoel kan zijn, ik worstel er zo nu en dan ook nog mee, maar de enige die jou daarvan kan bevrijden ben je zelf.

Een overweldigende meerderheid van de lotgenoten krijgen ook te maken met een (milde) identiteitscrisis, als het goed is heb je al in de voorafgaande hoofdstukken iets meer inzicht gekregen in de opbouw van identiteiten bij tweelingen, de problemen die erdoor ontstaan, kan je voor het grootste deel aanpakken door er op een misschien iets andere manier naar te kijken en mee om te gaan, want als tweeling was je nu eenmaal anders, en dat ben je nu als lotgenoot ook. De eerste stap op weg naar een eigen identiteit zal je moeten nemen door het accepteren van het verlies en de situatie zoals het nu is, dat geeft je ruimte om op een andere manier naar jezelf en de tweeling in jezelf te gaan kijken en veel van de kwaliteiten die je als tweeling nu eenmaal hebt te behouden.

En dan heb je als tweeling ook nog eens kans dat je over eigenschappen beschikt die het wat moeilijker maken, zo zal een groot deel zichzelf eigenwijs noemen, en inderdaad ik zou zo snel niemand kunnen benoemen die eigenwijzer is dan ik, maar toch zou ik het bij tweelingen niet eigenwijs willen noemen, we zijn eerder tweelingwijs en dat zit hem in de andere manier van communicatie, tweelingen zijn vaak als het op gevoelens aankomt al niet zulke grote pratens en laten zich ook iets moeilijker overtuigen.

En dat is logisch want daar had je immers elkaar voor, en ook geen anderen bij nodig.

Iedereen weet ook wel dat het na een verlies goed is om erover te praten, maar als tweeling communiceerde je nu eenmaal op een iets andere manier, meer intuïtief dan met woorden, en bij eenlingen kom je dat niet zo snel tegen, dus zal het er al snel op lijken dat mensen om je heen je niet begrijpen, maar je niet helemaal begrijpen is altijd nog beter dan je helemaal niet begrijpen. Het beste en meest effectieve middel voor jou om begrip, herkenning en erkenning te vinden is in het contact met lotgenoten, zij begrijpen als geen ander waar jij doorheen gaat, en hebben aan het halve woord ook genoeg, zoals je dat bij elkaar gewend was. Contact met lotgenoten is dan ook een belangrijk deel van de weg naar heling.

## Wij denken.

Tweelingen zijn van nature wij denkers, wij voelers en wij doeners, als tweelingen samen een opdracht uitvoeren zullen zij dat sneller en beter doen dan twee eenlingen.

Ook na het verlies blijven wij vaak wij denken, op zich is daar niet veel op tegen, tegelijkertijd zit er natuurlijk wel een risico aan vast dat je met wij denken het verlies ontkent en in stand blijft houden, en in die vorm is wij denken niet echt gezond te noemen.

Als je in staat bent het wij denken te zien als wij 'de tweeling' of wij 'twee persoonlijkheden' is er verder weinig op tegen, als je het wij denken meer ziet als wij twee personen, doe je er goed aan eens even na te denken. Het is sowieso goed om eens even stil te staan bij wat wij denken en voelen voor jou betekend, belangrijker nog is het om te kijken wat het met je doet, en jezelf desnoods even een tijdje te corrigeren als het wij denken je problemen oplevert zoals het verlies in stand houden of boos worden als anderen je met jij aanspreken.

Het is vast niet leuk, maar je zult toch moeten leren dat het woord wij nu een andere betekenis heeft gekregen, of nog krijgen moet.

Het heeft nu eenmaal weinig zin om boos of verontwaardigd te zijn als mensen je met jij en jou gaan aanspreken, en je gaan feliciteren met jouw verjaardag, en niet met jullie, natuurlijk is dat vervelend in het begin, maar de realiteit is nu eenmaal dat ze gelijk hebben, al ben je dan nooit een ik persoon geweest, en blijf jij je misschien nog een wij voelen, voor de buitenwereld ben je nu gewoon een jij, daar boos of verongelijkt over zijn is een pijn die je uiteindelijk toch vooral jezelf aandoet.

Ik kom het tegen dat een lotgenoot gebruikt maakt van het e-mailadres of soms zelfs de naam\* van iemand die overleden is, als je zoiets van jezelf weet, is het goed voorzichtig te zijn en je af te vragen of het niet een beetje over het randje is, het is een duidelijk signaal van verwarring in identiteit, dat soort dingen kunnen het vinden van je eigen identiteit behoorlijk in de weg staan.

Ik kan het niet mooier voor je maken dan het is.

\*: Ik bedoel dus niet het gebruiken van de naam van je tweelinghelft in je gebruikersnaam op het forum, dat kan op zich geen kwaad, maar of het verstandig is?

## Heling bij Tweelingen.

### Accepteren van het verlies.

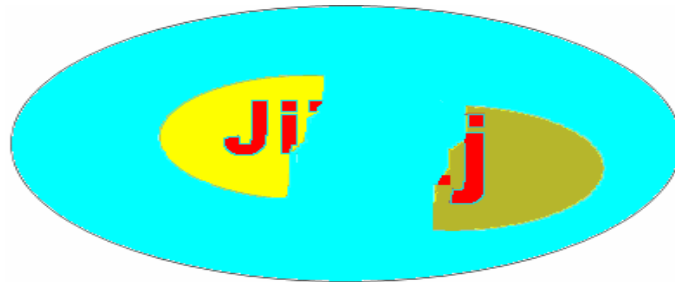
Dat het accepteren dat hij of zij er niet meer is, niet bepaald makkelijk is hoeft ik je niet te zeggen, het wordt nog moeilijker als je ook nog eens iets van zijn of haar “aanwezigheid” kunt voelen, of dat ook echt zo is? Er zijn wel degelijk onderzoeken en analyses gedaan waar uit komt dat er een fusie van identiteiten plaats vindt. Feit is dat ik het heel vaak tegenkom, dergelijke uitspraken kom je zelf ook vast wel tegen. Al weet ik dat eenlingen het niet begrijpen, zij kennen het hele tweelinggevoel toch al niet, als er zoveel lotgenoten zijn die zeggen dat er een band blijft bestaan, dan hoeft je daar niet ongerust over te zijn, je bent echt niet gek, mocht je toch denken dat je dan gek bent, weet dan dat je niet de enige bent. Het is ook niet zo raar om tegen beter weten in nog even op te bellen, of langs het huis te gaan, wetend dat hij of zij er toch niet is. Je kunt je wel afvragen waarom tweelingen dat sterker en vaker zo voelen dan eenlingen, je kan er ook best allerlei verklaringen voor gaan zoeken, het zit nu eenmaal in het delen van een identiteit, en de ego grenzen die bij tweelingen van nature wat vager zijn dan voor eenlingen. Aanvankelijk kan dat gevoel van samensmelten met je broer of zus er voor zorgen dat je het verlies ontkent, logisch ook als je zijn of haar aanwezigheid nog voelt. Het kan en mag ook eigenlijk wel een tijdje duren eer je het verlies echt kunt accepteren, dat heeft ook gewoon tijd nodig. Voor tweelingen duurt het nu eenmaal langer dan voor anderen, het zal je vast gaan opvallen dat de mensen om je heen veel sneller over gaan tot de dagelijkse gang van zaken, ik weet ook wel dat het de leegte en eenzaamheid versterkt, en jij je onbegrepen voelt, maar het heeft geen nut daar kwaad om te worden, het is nu eenmaal zo!

Omdat het verlies van je tweelinghelpt toch wel anders is dan andere verliezen is acceptatie al een stuk moeilijker, en het is zeker niet zo dat je van het ene op het andere moment zult zeggen of voelen dat je het volledig geaccepteerd hebt, het is eerder een groei proces waar je doorheen moet, een proces waarin je niet alleen het wegvallen van je tweelingzus of tweelingbroer zult moeten accepteren, maar ook de gevolgen en de veranderingen die het met zich mee neemt. Logisch dat het met veel twijfels en onzekerheden gepaard kan gaan, en misschien wel weerstand op zal roepen, maar de angst om eenling te worden kan je gelijk al laten varen, daar zal geen sprake van zijn, zoals je onderhand wel door zult hebben blijf jij als persoon nu eenmaal in de schil van wat eens “de tweeling” was zitten, en blijft er invloed door het tweeling zijn, maar ook van je tweelinghelpt, het is dan ook niet de bedoeling om uit die tweelingschil te breken, wat hoogst waarschijnlijk toch al niet zal lukken, maar het is eerder de bedoeling om binnen die (vertrouwde) schil voor jezelf een andere plaats te vinden, van waaruit jij verder kunt.

*“deze uitgesproken neiging tot fusie van identiteiten in het onderbewuste maakt dat de rouw zo specifiek is”,* zoals Aartje van de Pol het in de conclusies van haar afstudeerscriptie verwoord, is een verschijnsel dat niet alleen tijdens de rouwperiode een rol speelt, maar het kan ook een belangrijke, zo niet het belangrijkste onderdeel zijn in het vinden van heling.

Het vervelende is dat eenlingen het verschijnsel van een gedeelde en/of samengesmolten identiteit helemaal niet kennen, dat maakt het vinden van begrip en het praten over wat er door je heen gaat al een stuk moeilijker, ook hulpverleners kennen het niet en zullen de dingen die je erover verteld en die erop wijzen al snel afdoen als identificatie, of een identiteitscrisis, en je ervan af willen helpen, en dat moet nou net niet gebeuren, waarschijnlijk gaat het daarom vaak niet goed bij hen die hulp zochten bij hulpverleners.

Ook onder lotgenoten is de fusie nog lang niet altijd bekend, dat is op zich niet erg want het is een grotendeels onbewust proces, en bij het goed doorlopen van het rouwproces sluipt het er vanzelf wel een beetje in, maar dan nog duurt het gemiddeld een jaar of 4 om een redelijk niveau van innerlijke rust of berusting te vinden, voor de een sneller dan voor de ander, het is ook niet uitzonderlijk als het veel langer duurt. Maar gelukkig ben je ook nog mens en heb je daarmee de kans om dingen te gaan begrijpen en er anders naar te kijken, en door er anders naar te kijken, er anders mee om te gaan zal jij je er ook anders bij gaan voelen. Ik zal proberen het voor je uit te leggen en de processen en wat je er zelf voor kunt doen voor je beschrijven.



We zullen eerst nog maar eens terugkijken naar de gevoelens die je vast wel kent, er is een stuk van jezelf verdwenen en gelijktijdig is er een stuk van hem of haar achter gebleven. Ik weet het klinkt misschien raar, maar het is zaak die twee delen die je misschien als losstaand van elkaar ziet en voelt weer dichterbij elkaar te brengen. De eerste stappen die je daarvoor moet zetten is acceptatie, acceptatie van het verlies van je tweelingheft als persoon, acceptatie dat er een stuk van jezelf geamputeerd is en acceptatie dat er een deel van hem of haar is achtergebleven, dan kan je als tweeling verder, weliswaar met één lichaam, maar wel met de nabijheid van je eigen tweelingheft.

*“ik dacht heel lang dat ik geen tweeling meer kon zijn, maar nu ik er achter ben dat het wel kan voelt het een stuk beter, de leegte die ik voelde wordt nu grotendeels opgevuld door het dichtbij me kunnen voelen van mijn zus.”*

## Een plaats voor jezelf vinden.

Je kent vast wel de uitdrukking “de overledene emotioneel een plaats geven”, en dat is voor tweelingen ook niet anders, dat moeten wij ook doen, maar wat het voor ons toch anders maakt, is dat wij ook zelf een andere plaats in ons eigen leven gaan innemen, dat lijkt op het eerste gezicht wat vreemd, maar als je er even bij stilstaat hoe sterk de band bij tweelingen is, hoeveel sommigen van elkaar afhankelijk zijn geweest, dan is het eigenlijk heel logisch en normaal.

Er verandert zoveel voor je dat je een grote kans hebt er zelf ook door te veranderen, dat kan een grote invloed hebben op wie jij bent en hoe jij in het leven staat. En of je het wilt of niet, en hoe moeilijk je het ook mag vinden, de wereld om je heen, het leven, en dus ook jouw leven gaat toch door. Je komt het bij lotgenoten wel eens tegen, maar jezelf afsluiten voor de wereld om je heen is misschien voor een tijdje goed, maar je moet een keer verder, een terug getrokken leven leiden is nou niet bepaald des tweelings, dat zou je tweelingbroer of tweelingzus ook niet voor jou gewild hebben, dat weet je.

Het komt ook wel voor dat lotgenoten ter compensatie op zoek gaan naar iemand die de plaats van de overleden tweelingheft in kan nemen, maar dat gaat echt niet lukken, mocht er al iemand bijna



zo dichtbij komen zou je er waarschijnlijk zo van schrikken dat je niet weet hoe snel je het af moet breken. Over het algemeen zullen lotgenoten die al een zelfstandig leven hebben geleid makkelijker en sneller de draad weer op kunnen pakken, wat overigens niet betekend dat zij minder verdriet en pijn hebben. Voor lotgenoten die in een min of meer beschermde of ondergeschikte positie hebben gezeten is het stukken moeilijker om verder te gaan. Hoe de verhoudingen binnen de tweeling waar jij deel van uitmaakte lagen, hangt vooral af van het tweeling type, dat is nu eenmaal zo gegroeid of naar het zich laat aanzien deels zelfs genetisch zo bepaald, daar kan je achteraf in elk geval niets meer aan doen, het lijkt ook los te staan van hoe vaak je samen was en hoeveel je samen deed. Maar ongeacht de positie van destijds zit er nu niets anders voor je op dan zelf de controle te nemen, want jij moet je eigen koers gaan bepalen, jij bent daar nu zelf verantwoordelijk voor en hebt er niet veel aan daarvoor afhankelijk te zijn van anderen, want als puntje bij paaltje komt ligt de rest van de wereld 's nachts vredig te slapen terwijl jij wakker ligt met jouw emoties en jouw gedachten, de enige die daar iets aan kan doen is niemand minder dan jijzelf. En dat kan je, want jij bent zeker niet de minste kan ik je vertellen. En je kunt wel denken dat jij destijds een volgende of ondergeschikte positie had, maar meestal is dat niet zo zwart - wit, want binnen elke tweeling is er een evenwicht, de een kan niet zonder de ander, en zijn dan ook even belangrijk voor elkaar.

Als er iets is wat ik in alle gesprekken en contacten met lotgenoten, van verschillende typen tweelingen geleerd heb, dan is het wel dat als het andersom zou zijn, en jij overleden was, het voor hem of haar net zo zwaar zou zijn, ook net zo eenzaam, leeg en verloren.

Natuurlijk geloof ik je dat jouw tweelinghelft een fantastisch mens was, maar tweeling technisch gezien kan het dan niet anders dan dat jij dat ook bent.

Het is ook niet erg dat je eerst vooral gefocust bent op wat hij of zij voor jou betekend heeft, maar je kan je ook afvragen of je dat niet een heel klein beetje overdrijft, er misschien anders naar kijkt dan het werkelijk was. Als wij terug denken hebben we nu eenmaal de neiging om te denken aan, en kijken naar wat hij of zij gedaan heeft, hoe hij of zij was, en vergeten nogal eens te kijken hoe je zelf was, en wat jij voor hem of haar betekend hebt, want was jij niet zijn of haar steun en toeverlaat? En bovendien denken we ook vooral aan de periode voorafgaand aan het overlijden, omdat dat nog het meest vers in het geheugen ligt, als je verder terugblijkt en kijkt naar het gehele leven samen, zal je hoogstwaarschijnlijk zien dat er misschien periodes waren dat er één een beetje overheerste, maar dat over het geheel genomen er sprake was van gelijkheid en gelijkwaardigheid. En een eigen 'ik' ontwikkelen is al moeilijk genoeg, je hebt er dan ook niets aan als je dat moet doen vanuit een achtergestelde positie waar jij jezelf onterecht in plaatst. Er is natuurlijk niets op tegen om je tweelinghelft op een voetstuk te plaatsen, realistisch gezien is jouw plaats naast hem of haar, op datzelfde voetstuk. Hoe je dan ook naar het verleden toekijkt, het is nu eenmaal zo dat je toekomst zich niet in het verleden afspeelt, en je nu toch echt zelfstandig zult moeten functioneren, daar ontkom je niet aan, en dat kan je ook eigenlijk wel. Je weet nu dat je toch altijd tweeling zult blijven, in een andere vorm, met een veranderde samenstelling, maar het zal pas een zekere mate van rust en evenwicht brengen als jij daar zelf de centrale plaats in hebt, want hoe dan ook jij moet hier en nu jouw dingen doen...

## Een speciale plaats.

Tweelingen hebben nu eenmaal een speciale band met elkaar, en nemen een speciale plaats in elkaars leven in, dat is altijd zo geweest, en dat zal ook na zijn of haar dood blijven.

De leegte die voor lotgenoten zo voelbaar is, is een rechtstreeks gevolg van zijn of haar sterven, dat herkend zo ongeveer elke lotgenoot wel. Het is ook niet meer dan normaal dat in het begin bijna elke gedachte aan hem of haar je verdriet en pijn doet, en je terug brengt bij het overlijden, toch zal jij je op een keer moeten afvragen of dat nu is wat jij wilt, en of hij of zij dat wel verdient. Ik kan me niet voorstellen dat het de bedoeling kan zijn dat jij jouw tweelinghelft blijft zien als bron van verdriet, pijn en ellende, je weet ook wel dat het tweeling zijn zoveel meer is dan dat!

Er is wel een enkele lotgenoot te vinden die krampachtig probeert eenling te zijn en zich eenling te voelen, en het zal ook best een tijdje vol te houden zijn, maar uiteindelijk gaat het niet lukken, want iemand die zo diep in jezelf deel uitmaakte van wie jij bent zal dat ook altijd blijven, je hoeft niet lang te zoeken naar verhalen van lotgenoten waar dat uit blijkt.

Loslaten en afstand nemen van je tweelinghelft zal gewoon niet gaan, je mag het best proberen, maar dat is al voldoende onderzocht, het zal je uiteindelijk niet lukken. De uitdrukking iemand emotioneel een plaats geven is door de fusie van identiteiten en door de speciale band voor lotgenoten dan ook letterlijk te nemen, zal ook een diepere betekenis kunnen krijgen, en kan een deel van de leegte die wij voelen vullen. Een valkuil waar wij nogal eens in blijken te vallen is dat we ons tweelinghelft nogal eens lijken op te blazen tot bovenmenselijke proporties, het verwerken van dit verlies hangt voor een groot deel samen met het groeien naar een eigen identiteit, als je daarbij moet opboksen tegen een mythe maak je het jezelf een stuk moeilijker. Dat kan voorkomen worden door proberen realistisch te kijken naar hoe jij en jouw tweelinghelft waren en elkaar aanvulden. Het is dan ook verstandig het verleden en je herinneringen te beleven zoals het was, en proberen het niet te veel te romantiseren en idealiseren, en je eigen rol en betekenis daarin niet opzij te schuiven, weet dat zijn of haar herinneringen aan jou net zo dierbaar zullen zijn. Probeer jezelf dan ook niet tekort te doen.

Het is belangrijk om de mooie herinneringen aan je tweelingbroer of tweelingzus te koesteren en met je mee te dragen, maar ook daarbij moet je niet vergeten dat jij daar ook jouw aandeel in had. 97% van de lotgenoten kunnen vertellen dat er een stuk van hun tweelinghelft is achtergebleven, dat is al in 1975 door een bekend psychiater, die zelf ook lotgenoot was, gedocumenteerd en geanalyseerd als een onderdeel van de fusie van identiteiten, en later ook nog door andere onderzoekers bevestigd, als je het dan ook nog eens zelf zo voelt, mag je er gerust vanuit gaan dat het zo is. “maar wat moet ik er dan mee?” kan je jezelf afvragen, om te beginnen zal je moeten accepteren dat het er is, en vervolgens accepteren dat het bij jou hoort, proberen het niet als oorzaak van je verdriet te zien, maar misschien als het dichtbij blijven van je tweelinghelft, dan kan het op een positieve manier deel uitmaken van wie jij bent.

De leegte die wij voelen, komt naast het verlies van hem of haar, voor een deel voort uit het verliezen van een stuk van onszelf (en verloren identiteit) en lijkt versterkt te worden door het (onbewuste) idee geen tweeling meer te zijn, ondertussen zal je misschien uit dit boekje en van je lotgenoten gelezen hebben dat je toch tweeling zult blijven, als je het verzet daartegen opgeeft zal een stukje van de leegte verdwijnen, als je dan ook nog accepteert dat je tweelinghelft deel blijft uitmaken van wie jij bent of gaat worden, zal je langzaam maar zeker je tweelinghelft de ruimte kunnen geven om met zijn of haar “aanwezigheid”, het “stuk dat achterbleef”, het overnemen van zijn of haar positieve eigenschappen de leegte voor een groot deel te vullen.



*“Ik zie het nu een beetje als ruimte maken in mezelf om haar ruimte te geven nog een deel van mij te zijn.”*

Wetend dat anderen toch al nooit zijn of haar plaats kunnen innemen, wie is er dan beter in staat en het meest geschikt om jouw leegte te vullen dan je eigen tweelingzus of tweelingbroer? Probeer het dan vooral te zien als behoud van en nabijblijven in plaats van alleen maar als een gemis en verlies. Dan kan hij of zij de speciale plaats zo dicht bij jou behouden, maar dan wel een beetje meer op de achtergrond, als een soort extra geweten, engelbewaarder, toezichthouder, beschermer, geef er maar een naam aan die bij je past, maar het is wel zaak dat jij zelf op de voorgrond komt en blijft, want hoe moeilijk het soms ook kan zijn, bij elk kruispunt op je weg moet jij bepalen rechts, links of rechtdoor. Een groot stuk heling kan je vinden in het erkennen van de speciale band die je als tweeling met elkaar hebt, en het erkennen van de speciale band die je ook na de dood met je tweelingbroer of tweelingzus blijft houden.

Een lotgenote kon het mooi verwoorden: *“Ik heb een stuk van mezelf aan mijn zusje meegegeven, en zij liet een stuk van haar achter om over mij te waken, zo kunnen we toch nog tweeling zijn en voor elkaar blijven zorgen.”*

## De tweeling herontdekken.

In Amerika is in de jaren 60 door Dr. Peter Neubauer, een in mijn ogen gruwelijk onderzoek verricht onder tweelingen die bij de geboorte werden gescheiden. Dr. Neubauer was als onderzoeker en volgeling van Sigmund Freud van mening dat de omgeving waarin je opgroeit bepalend is voor de ontwikkeling van je persoonlijkheid, daarbij geholpen door Viola Bernard, een kinderpsychologe, die vond dat tweelingen gescheiden moesten opgroeien omdat het beter zou zijn voor de psychologische ontwikkeling. Het omstreden onderzoek is gelukkig gestaakt en de resultaten zullen pas in 2066 bekend gemaakt worden. Uit het terugvinden en weer samenbrengen van enkele van deze tweelingen, de bekendste zijn Paula Bernstein en Elyse Schein, blijkt dat zij minstens net zo veel op elkaar lijken als tweelingen die wel samen zijn opgevoed.

Dat gegeven was al bekend van andere tweelingen die door adoptie werden gescheiden zoals de tweeling Jim Springer en Jim Lewis, die tot in details een vergelijkbare levensloop bleken te hebben. Ondertussen weten we onder andere uit onderzoeken door de vrije universiteit van Amsterdam dat je genen op veel onderdelen meer invloed lijken te hebben op je ontwikkeling dan je opvoeding en omgeving.

Datzelfde lijkt het geval voor het aanwezig zijn van een tweelinghelft, waarvan met moderne 4D technologie te zien is dat tweelingen al in de baarmoeder contact met elkaar maken en een binding aan gaan, die, zo zijn we aan het ontdekken levenslang aanwezig blijft.

Het is bekend dat ongeveer de helft van de eeneiige tweelingen een telepathische band met elkaar ontwikkelen, die (misschien gelukkig maar) niet altijd aanwezig is, maar ook als zij zich op grote afstand van elkaar bevinden er is. We weten dat van tweelingen hun eigen persoonlijkheid verband heeft met het type tweeling. Zo zijn er nog veel eigenschappen van tweelingen te vinden, die je bij eenlingen niet tegen zal komen.

Als het tweeling zijn en tweelingen onderling dan zo sterk aan elkaar verbonden zijn dat zelfs niet samen opgroeien, niet samen leven en afstand tot elkaar eigenlijk geen nadelige invloed daarop hebben, en je dus niet per se fysiek contact met elkaar hoeft te hebben, vanuit je genen en al vanaf de baarmoeder beïnvloed bent, is het dan nog een vreemde gedachte dat de band wel eens zo sterk kan zijn dat het zelfs voorbij het graf reikt?

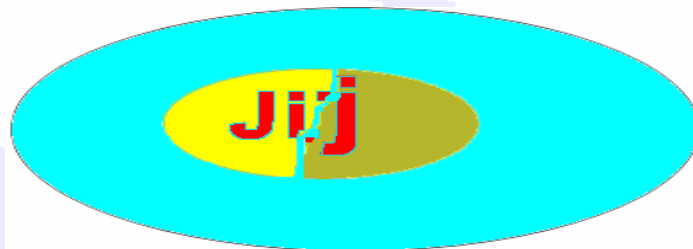
Hebben we per se twee lichamen nodig om tweeling te zijn?

*“de liefde gaat voor mij niet verloren, dat is bij tweelingen nu eenmaal onvoorwaardelijk, ik zou het raar vinden nu ineens als voorwaarde te gaan stellen dat ze nog binnen moet komen lopen.”*

Waar je de antwoorden op vragen die je misschien hebt wilt zoeken, is aan jezelf om uit te maken. Of de leegte die wij voelen nu komt door verlies aan identiteit, onbewust afzetten tegen het tweeling zijn of dat de overledene echt een stuk van ons ziel meeneemt, doet er misschien niet zo veel toe. Ook het stuk dat achter blijft, of dat nu je eigen eigenschappen zijn die je voorheen niet gebruikte omdat ze niet nodig waren, het tweelingdeel in jezelf waar jij je tegen afzet, identificatie met, of dat hij of zij echt een stuk van de ziel achterlaat, maakt ook niet zoveel uit. Feit is dat we bijna allemaal zeggen deze schijnbaar nogal tegenstrijdige gevoelens te hebben, waar het ook vandaan komt, kies of zoek als het nodig is een verklaring die bij jouw opvattingen past, als je er maar iets mee doet of als het je in de weg zit aan doet.

Ik ga er maar van uit dat je ondertussen al lang weet dat tweelingen zoveel meer zijn dan twee personen die toevallig tegelijkertijd geboren zijn!

Tweelingen denken, voelen en handelen als een eenheid, hoe anderen het ook noemen, als je tweeling bent dan weet je "tweelingen zijn één".



Afb. 4: Fusie van identiteit.

De tweeling bestond voorheen uit twee personen en twee persoonlijkheden, als er één persoon wegvalt, verdwijnt er ook een stuk van elke persoonlijkheid, en blijven er stukken achter die jij in jezelf opneemt.

Dat er een fusie van persoonlijkheden plaatsvindt, zal je nog het meest duidelijk worden door uitspraken van lotgenoten. *"ik merkte dat ik een paar typische eigenschappen had overgenomen", "het was vooral in mijn omgeving opgevallen dat ik me steeds meer als mijn zus ging gedragen, zelf merkte ik het niet zo"*.

Als jij je ervan bewust bent dat het overnemen van kenmerkende eigenschappen normaal is en erbij hoort hoeft jij je daar niet schuldig over te voelen, het is een stuk behoud van zijn of haar eigenschappen. (of als je het liever zo wilt zien van hem of haar)

Er zijn wel allerlei verklaringen te vinden voor wat er psychologisch met ons gebeurd in de periode na het verlies op korte en langere termijn. Of je er iets aan hebt is nog maar de vraag, het gaat immers meer om wat je voelt.

De fusie van de persoonlijkheden, of eigenlijk de verandering van het tweelinggevoel, is er heel vaak al voor het overlijden, maar dan valt meestal niet zo op omdat het niet zoveel anders is dan het tweelinggevoel, misschien in die periode net iets sterker. Het kon er voor zorgen dat je het komend sterven kon voorvoelen. Kort na het overlijden kan het (meestal kortstondig) iets meer opvallen, *"het eerste wat ik zei was: nu moet ze verder leven in mij", "ik voelde zijn aanwezigheid, en hoe hij zich aan mij vastklampte, hij hield zich zo stevig vast, ik schok ervan en wist niet goed wat te doen, instinctief heb ik me losgewrikt, later bleek dat het op het tijdstip van zijn overlijden was"*. Dit soort uitspraken kom ik best veel tegen, maar het lijkt erop dat wij ons misschien uit zelfbescherming of door onbekendheid, angsten en onzekerheden, ervoor afsluiten en het buiten onszelf plaatsen. Toch is het deze bijzondere eigenschap die wij hebben dat ervoor kan zorgen dat we weer een verbinding kunnen leggen tussen de leegte die wij meedragen en het stuk dat zij achterlaten (of als je dat liever hebt het tweeling zijn). Waarmee we een groot deel van de leegte kunnen vullen, en de bijzondere eigenschappen van tweelingen kunnen herontdekken en behouden.

Ik zal niet beweren dat de hele leegte zal verdwijnen, er blijft toch een soort scheur zitten, dat zo nu en dan de kop op steekt.

Voor een aantal lotgenoten is het een proces dat bijna als vanzelf loopt, en onderdeel uitmaakt van het verwerken, acceptatie dat alles een plaats heeft. Bij anderen kan het echt heel lang duren, en sommigen zullen nooit zover komen. Het zal ook niet bij iedereen even sterk zijn.

Of je het nu bewust mee krijgt, of het onbewust blijft, de fusie is of komt er zeker. En nu je het weet kan je deze andere vorm van het tweelinggevoel zelf gaan ontdekken en de band ermee versterken. Je hoeft er ook geen moeilijke of vreemde dingen voor te doen om het te merken, het is meer een kwestie van bewustwording, acceptatie en op een misschien iets andere manier naar je tweelinghelpt en het tweeling zijn kijken, het niet meer te zien als een verlies maar door het koesteren van de mooie herinneringen als een aanvulling op jezelf. En wil je jezelf dan zo graag als eenling gaan zien, ben je wel een eenling met iets extra.

*“wij praten nog met elkaar”, “als het nodig is waarschuwt ze mij nog wel”,* het lijkt misschien vreemd, maar er zijn best veel lotgenoten die nog op een of andere manier met de ander communiceren, rare stemmetje horen in je hoofd is ook voor tweelingen niet gezond, ik zal het ook niet aanmoedigen, maar de “stem” van je tweelinghelpt is toch iets anders, er zijn veel lotgenoten die er steun in vinden om nog met de ander te “praten”, als het je helpt is het zeker voor tweelingen niet vreemd, je kunt best zo af en toe een dialoog aangaan, je zal zien dat het je helpt om als het even niet uitkomt en hij of zij door je gedachten spookt te zeggen “nu even niet”, er is ook niets op tegen om de onuitgesproken dingen die je misschien nog dwars zitten in gedachten of hardop voor de spiegel uit te spreken. Dan zal je waarschijnlijk denken “ik ben niet gek, ik ga toch niet voor de spiegel met hem of haar staan praten!”, daar heb je op zich gelijk in, maar een van de meest opmerkelijke onderzoeksresultaten die ik ben tegen gekomen, is dat bij eenenige tweelingen het zien van je tweelinghelpt dezelfde gebieden in je hersenen activeert als het kijken in een spiegel, de uitspraak: *“ik kijk in de spiegel en zie hem / haar”,* is dan ook niet zo vreemd, het komt op hetzelfde neer. Het zal je helpen om rust in jezelf te vinden. *“het komt misschien raar over, maar wij konden nog een soort afspraak maken, hij mocht met mij mee maar zou me niet in de weg lopen, dat gaf mij rust.”* Hoe vreemd het ook over mag komen, ook dat kan je doen, in gedachten, voor de spiegel of aan het graf, je zult zien dat het helpt en even lucht geeft, het is niet echt een therapie te noemen, maar als je het indien nodig een tijdje vol blijft houden, hem of haar te laten weten wat voor jou wel of niet toelaatbaar is, zie het als het afbakenen van jouw grenzen, dan zal het je rust geven. Rust dat je nodig kunt hebben om niet alleen de (misschien minder fijne) eigenschappen in je op te nemen, maar zeker ook om de mooie en goede eigenschappen van hem of haar tot je toe te laten. En dan kan je de balans binnen de tweeling waar jij deel van uit maakt meer naar je eigen kant verschuiven, Je zult zien dat er nog veel van hem of haar behouden is gebleven in jezelf, en voortleeft in jezelf.

Ik voel zelf de leegte nog maar heel zelden, op de welbekende moeilijke momenten, maar ook dan nog maar even, vaak voelt het dat wij dicht bij elkaar staan dan voorheen.

## Terugval en confrontaties.

Terugval is een verschijnsel dat bij lotgenoten voor zal komen, geloof het of niet, maar ook dit verschijnsel is door dezelfde psychiater, die tien jaar lang zijn eigen ervaringen geobserveerd en geanalyseerd heeft uitvoerig gedocumenteerd, en later door anderen bevestigd, het hoort er voor lotgenoten eigenlijk, hoe vervelend ook gewoon bij. Je zult de dingen die je niet meer samen kunt doen nu eenmaal blijven missen.

Er zullen gewoon momenten zijn dat het voelt alsof jij je tweelinghelft nog maar kort geleden verloren hebt, het betekend dan niet dat je het verlies niet of niet goed verwerkt hebt. Als lotgenoot kennen we allemaal de moeilijke dagen, de sterfdag, dag van de uitvaart, verjaardagen enz., ook dat hoort er gewoon bij, zullen op den duur wel draaglijker worden.

Maar het zijn juist de moeilijke dagen die ervoor kunnen zorgen dat je terugvalt, en dat kan dan enkele dagen of enkele weken of in een enkel geval zelfs maanden duren, op zich hoeft dat buiten dat het enorm rot voelt geen probleem te zijn, want je kunt er net als tijdens je verwerkingsproces weer doorheen komen, deze keer ben je gewapend met het vertrouwen dat je het kunt en hoeft het niet echt moeilijk te zijn. Ga bij terugval dus niet denken dat jij iets verkeerd doet, nogmaals het hoort er echt bij. Ga desnoods nog eens de dialoog aan en spreek de dingen die je nog dwars zijn blijven zitten uit. Het enige positieve eraan is echter dat het op den duur minder vaak voor zal komen en minder heftig zal zijn, maar ook bij terugval blijft gelden dat jij jezelf de ruimte moet geven het te ondergaan. Is dat erg? , misschien wel, maar aan de andere kant kan je ook stellen dat als je zoveel met iemand hebt kunnen delen, zoveel onvoorwaardelijke liefde hebt mogen ontvangen, dan is hij of zij zo nu en dan toch zeker wel een paar traantjes of een dipje waard!

Wat wel kan voorkomen, en dat is meestal voor lotgenoten die het verlies niet verwerkt hebben en het geen plaats hebben kunnen geven, is dat als zij met een ander verlies of ingrijpende gebeurtenis in het leven in aanraking komen dat dan alles weer in volle omvang terugkomt, vaak zelfs (door gehele of gedeeltelijke ontkenning) veel heviger, het bekende stapeleffect, het enige dat daar nog aan te doen valt is, desnoods met hulp het verlies alsnog te gaan verwerken.

Confrontaties zullen er ook altijd blijven, de wereld en het leven gaat nu eenmaal door. Verjaardagen van familie, vrienden en kennissen, tweelingen die je onverwacht tegenkomt, plaatsen waar je voorheen samen naar toe ging, je zult er niet onderuit komen, ze kunnen soms zorgen voor een terugval. Het enige dat je eraan kunt doen is de confrontatie aangaan. Net als bij angsten en fobieën is exposure het beste middel, je kunt de moeilijke situaties dan ook beter stap voor stap bewust opzoeken, want als je weet wat er komt ben je erop voorbereid en hou jij enige controle door zelf als het te moeilijk word weer weg te kunnen gaan, als je dat een aantal keren kunt zal het ook makkelijker zijn om te gaan met onverwachte confrontaties.

## Aanvullende informatie.

In dit hoofdstuk met aanvullende informatie zal ik voor wie het nodig heeft op sommige onderdelen ingaan en het een klein beetje uitdiepen.

Ik zal nog een samenvatting geven over de fusie van identiteiten dat je door het hele boekje al tegenkomt, en proberen dat overzichtelijk bij elkaar te brengen.

Ik zal een paar punten noemen waar tweeling typen aandacht aan kunnen besteden, maar zal er ook niet al te diep induiken, het hoeft ook weer geen encyclopedie te worden, je mag natuurlijk altijd nog vragen stellen.

Ik zal ook aandacht besteden aan schrijftherapie, want dat blijkt een goed middel om inzicht in jezelf te krijgen, ook hier zal ik niet al te diep induiken, omdat het normaal gesproken werkt met het uitwerken van schrijfp opdrachten die meer op de persoonlijke omstandigheden gericht zijn.

**Tot slot het beste en belangrijkste hulpmiddel contact met lotgenoten.**

## Fusie van identiteiten, een ander tweelinggevoel.

Omdat het begrip fusie van identiteiten misschien wat vreemd overkomt zal ik het hier nog eens toelichten. Er zijn verklaringen te vinden voor de veranderingen die lotgenoten na het verlies ondergaan, het lijkt erop dat er meerdere factoren een rol spelen, maar absolute zekerheid is er niet over te krijgen, het is best mogelijk dat er sprake is van karakter eigenschappen die je voorheen wel had, maar door de aanwezigheid van de ander niet gebruikte, of dat er genen actief worden die voorheen niet actief waren (in de epi-genetica worden op dit moment veel tweelingen onderzocht om te achterhalen waarom dat zo is, en de een wel ziek kon worden en de ander niet, terwijl je toch hetzelfde DNA hebt), er blijkt sprake te zijn van een gedeeld bewustzijn, de tweeling identiteit. (waar het bekende tweelinggevoel uit voort komt)

Dat blijft invloed op je houden, maar of er daarbij nu sprake is van het onbewust in stand blijven houden van die tweeling identiteit, of van het daadwerkelijk samensmelten van identiteiten, dat valt (althans voorlopig) niet met zekerheid vast te stellen. En op zich maakt het niet zo veel uit hoe en waar het vandaan komt, het blijkt er te zijn.

Het hele tweeling zijn hangt samen met het delen van een tweeling identiteit, tweelingen zijn één zoals je als tweeling weet en voelt. Je eigen persoonlijkheid en dat van je tweelingheft hebben altijd al met elkaar in verbinding gestaan. Eigenlijk is de fusie van identiteiten niets anders dan een andere vorm van het voor tweelingen bekende tweelinggevoel. Het lijkt misschien vreemd, maar als je er even bij stilstaat is het vrij logisch dat het overlijden van je tweelingheft ook gevolgen heeft voor het tweelinggevoel.

Vaak zal het tweelinggevoel al (soms ver) voor het overlijden sterker worden (vervaging van ego grenzen), vooral als er sprake is van een ziekte waardoor de banden nog eens aangehaald worden, het kan er ook voor zorgen dat we het sterven voorvoelen, en in enkele gevallen meevoelen. Dat er bij ziekte sprake is van een versterking van het tweelinggevoel is vrij normaal en niet meer dan logisch, maar waarom het ook voorkomt bij anderen, waarbij er sprake is van een onverwacht overlijden zullen we waarschijnlijk nooit met zekerheid kunnen vaststellen.

In de periode na het overlijden zal dit versterkte tweelinggevoel er ook voor zorgen dat wij de leegte en de eenzaamheid meer zullen voelen dan andere nabestaanden, de fusie kan zorgen voor verwarring over wie er overleden is. En het meest bekende gevoel dat er stuk van jezelf gestorven, verdwenen, geamputeerd is komt er ook uit voort.

Daarnaast hebben we bijna allemaal, er zijn er enkele die het niet hebben, het gevoel dat er een stuk van je tweelingbroer of tweelingzus is achtergebleven, dat lijkt buiten onszelf te staan en zal aanvankelijk ook nog eens de leegte, eenzaamheid en de pijn versterken. Ook dit verschijnsel heeft verband met de tweeling identiteit, komt voort uit de tweeling waar je deel van uitmaakte, of als je

dat beter in de oren klinkt een deel van zijn of haar ziel dat bij ons blijft, het is maar net hoe je er tegenaan wilt kijken.

Dat lotgenoten hun tweelingzus of tweelingbroer ook na het verlies niet los kunnen laten, is ondertussen wel bekend, dat kom je in verhalen van lotgenoten overal tegen, en komt ook uit alle onderzoeken die er naar gedaan zijn als conclusie naar voren. Die band kan ook niet zomaar verbroken worden omdat het nu eenmaal deel uitmaakt van je eigen identiteit, alle pogingen en behandelingen die erop gericht zijn de ander los te laten zijn bij voorbaad dan ook al gedoemd te mislukken. Ook onthechten zal maar tot op zekere hoogte lukken. Dat is ook niet zo vreemd, want er zijn veel experimenten met tweelingen gedaan, zoals een proef waar men iemand van een eeneiige tweeling liet schrikken of een pijn prikkel gaf, waarbij bleek dat de tweelinghelft in een andere kamer op een andere verdieping in de helft van de gevallen verhoogde hersenactiviteit liet zien, en dat het zien van je eeneiige tweelingbroer of zus dezelfde gebieden in je hersenen activeert als jezelf in de spiegel bekijken, ook bij twee-eiige geeft het zien van je tweelinghelft meer hersenactiviteit dan het zien van iemand anders.

Het voelen van een leegte en een aanwezigheid lijken ook nogal tegenstrijdig. Dat is ook wel zo, maar bij tweelingen is tegenstrijdigheid niet zo vreemd, je leert (deels onbewust) al van voor de geboorte rekening te houden met wat er in twee personen omgaat, dat ligt nu eenmaal niet altijd op één lijn. Het lijkt er misschien op dat de fusie vooral negatieve kanten heeft, maar dat is niet helemaal zo, dat de fusie van identiteiten, wat zeker niet verward moet worden met identificatie, omdat het verder gaat en dieper zit, de eerste tijd na het verlies vooral als negatief ervaren zal worden, is op zich ook heel logisch, want in het begin ben je nu eenmaal veel meer gericht op het verdriet, de pijn, de leegte en eenzaamheid. Maar als je daar doorheen bent komt er ruimte vrij om ook de mooie kanten te ontdekken. Dat het overnemen van minder fijne karakter eigenschappen vervelend kan zijn, zal ik niet tegenspreken, er zit niets anders op dan te leren ermee om te gaan, het leven kent nu eenmaal periodes waarin je veranderingen ondergaat, pubertijd, midlife crisis, overgang, het hoort allemaal bij het leven, als lotgenoten krijgen wij er nu eenmaal nog een fusie bij, zolang je vooral gericht blijft op de minder fijne kantjes blijf je het ook als vervelend ervaren, en bovendien hersteld het meestal, het is als het doorslaan van een balans, na verloop van tijd hersteld het evenwicht weer een beetje. Maar nu juist dat je zoveel verdriet, pijn en ellende hebt (gehad) komt voort uit het bijzondere van tweeling zijn, omdat het tweeling zijn zoveel betekenis voor je had. Dat het zoveel voor je betekende komt natuurlijk omdat er zoveel moois in zat, dat hoeft ik je niet te vertellen. Er zat natuurlijk veel meer in dan een paar minder fijne karakter trekjes van de ene of de andere. En ook die sterke en mooie kanten in zijn of haar karakter neem je voor een deel over, daar zou je ook eens bij stil mogen staan. Vooral degene die nogal afhankelijk waren nemen veel kracht van de ander over en worden een stuk zelfstandiger. Zo neemt iedereen wel een aantal mooie, sterke en goede eigenschappen over. Het is echt niet alleen maar negatief, zoals het tweeling zijn ook niet (altijd) negatief was. Je hoeft alleen maar naar jezelf te kijken of er niet toch nog veel goeds is achtergebleven, en je zult zien dat het er ook is.

Daarom is het ook voor lotgenoten essentieel om je gevoelens toe te laten en te verwerken, en er niet in te blijven hangen.

Want het doorleven en verwerken van je gevoelens en leren omgaan met je emoties, zal de lading van de leegte verminderen, en je ruimte gaan geven je te richten op de andere kant van de fusie, de aanwezigheid die je ook voelt, waarmee de positieve kant van het verschijnsel fusie van identiteiten de overhand kan krijgen. Zodat je het tweelinggevoel op een andere manier kunt gaan beleven.

Hoe dan ook die fusie van identiteiten, of met je tweelinghelft, net wat je liever hebt, was, is of komt er, ik ken wel een paar manieren om dat te versnellen of sneller bewust te worden bijvoorbeeld de tweelingopstelling, maar het gaat te ver dat in een boekje als dit te beschrijven, je kan er indien nodig altijd steun bij vragen.



## Aandachtspunten identiteit typen.

Omdat het verwerken van dit verlies veel te maken heeft met het vinden van een eigen identiteit zal ik hieronder voor wie het nodig heeft nog wat aanvullende informatie geven, met punten waar je op kunt letten in het vinden van je eigen ik.

Waarmee ik niet wil zeggen dat je iets zou moeten, maar door ook iets van de andere kant van de tweeling waar je deel van uitmaakte mee te krijgen, krijg je misschien een iets duidelijker beeld van het geheel en daarmee van jezelf, zodat je er misschien iets anders tegenaan kijkt en jouw eigen weg kan bepalen.

### 1. Eenheid identiteit.

Omdat dit patroon wordt gekenmerkt door een gefuseerde identiteit waar elke tweeling denkt als de helft van een hele persoonlijkheid, is onder deze lotgenoten het verlies erg zwaar. Verwarring over wie er overleden is komt vaak voor, opvallend is dat in deze groep tweelingen vaak binnen twee jaar na elkaar overlijden, pogingen tot zelfdoding komen ook vaak voor. Ze leven vaak langdurig “buiten” zichzelf.

Deze lotgenoten krijgen vaak een diepgaande identiteitscrisis, en blijken zonder hulp maar moeilijk in staat het verlies te verwerken. Je zou kunnen denken dat als je zo een eenheid bent, dat er dan ook veel van je tweelinghelft in jou is achtergebleven, en dat is ook wel zo, maar het blijkt dat deze lotgenoten vooral bezig zijn met de leegte die zij voelen, en gaan vaak hopeloos op zoek naar iemand die de leegte kan vullen, wat natuurlijk niet gaat lukken en de eenzaamheid weer versterkt. Omdat het erop lijkt dat er zich nooit een eigen identiteit heeft ontwikkeld is het extra moeilijk dit alsnog te moeten doen. Het is goed je te beseffen dat er juist wel een eigen identiteit aanwezig is geweest, maar dat die zo op die van de ander leek dat je het verschil niet zag. Het is dan ook misschien goed je bij het verwerken vooral te richten op je eigen rol en betekenis in de tweeling waar je deel van uitmaakte, jezelf een tijdje op te leggen in de ik vorm te denken, hoe moeilijk dat ook is. Je kunt veel bereiken door te gaan schrijven, vooral over jezelf, wat er met jou gebeurd is, en wat er door jou heengaat, in de ik vorm, eventueel onder begeleiding van iemand die je met gerichte schrijf opdrachten aanzet om dichterbij jezelf te komen, daar kan je in het forum de support forums goed voor gebruiken. Het lijkt misschien een onmogelijke taak, en het kan zeker lang duren, maar je kunt heel ver komen, weet dat jouw tweelinghelft het minstens net zo zwaar zou hebben gehad, het is dan ook geen schande om hulp en steun te vragen. Het forum kan een goed hulpmiddel zijn om te lezen en kijken hoe andere tweelingen zijn en waren, en daarvan te leren. Zelfstandigheid is het belangrijkste doel, maar moet ook weer niet uitmonden in egoïsme, contact met lotgenoten kan heel zinvol zijn, omdat je er nog wel een stuk wij gevoel hebt, maar ook kan leren dat anderen datzelfde wij gevoel vanuit een ‘ik’ perspectief ervaren.

### 2. Onafhankelijke identiteit.

Dit is een groep die uit ongeveer 15 % van de tweelingen bestaat, hoofdzakelijk 2 eiig. Deze tweelingen verhouden zich tot elkaar als beste vrienden, delen vaak een gezonde symbiotische relatie. Omdat ze in hun leven al een eigen identiteit hebben ontwikkeld, zijn er na het verlies meestal geen problemen met identiteit, het lijkt vaak alsof zij het verlies vrij makkelijk verwerken, maar dat komt meer omdat ze al een eigen leven hadden en dat sneller op pakken, uit metingen blijkt het verlies niet minder diep dan voor anderen, wat hen zelf vaak nog het meest verrast. Verwerking duurt vaak wel lang, maar is meestal niet problematisch. Schuldgevoelens kunnen wel vaak voorkomen, vaak met de strekking ik had me iets meer met hem of haar bezig moeten houden, maar een belangrijk kenmerk bij deze tweelingen is nu juist dat zij zo onafhankelijk zijn dat de kans dat hij of zij geluisterd zou hebben niet echt groot is, te veel inmenging in de privé sfeer werd nu eenmaal niet op prijs gesteld. Toch is het wel zo dat deze tweelingen van twee kanten uit heel

belangrijk voor elkaar zijn, je kan ervan uitgaan dat jij voor hem of haar ook heel belangrijk bent geweest.

Ook voor deze groep zijn het forum en schrijven hele goede hulpmiddelen, vooral omdat het toch vaak lijkt te gaan om het vinden van een stukje erkenning en bevestiging van de speciale tweelingband.

### 3. Split identiteit.

Tweelingen die een ongelijke relatie met elkaar hebben, de overgewaardeerde (vaak zelfzuchtige) tweelinghelpt ervaart een soort opluchting bij het verlies, en geeft de ander de schuld van zijn of haar verdriet. Willen zichzelf al vrij snel als eenling zien en gedragen, maar komen vaak toch in de problemen omdat ze hun bevestiging kwijt zijn, het duurt vaak jaren voordat zij het verlies aan zichzelf toegeven en aan verwerking toe komen.

De ondergewaardeerde tweeling is na het verlies vaak lang boos, en gedraagt zich vaak agressief, en vertellen in eerste instantie vaak bevrijd te zijn, maar blijken toch onzeker en angstig, komen ook vaak in een depressie, en meestal in een diepe identiteitscrisis waardoor het lijkt alsof er nooit sprake is geweest van een eigen identiteit.

### 4. Ongelijke Tweelingen.

Ongelijke tweelingen zouden eigenlijk in het model van de split identiteit tweelingen vallen, maar bij de tweelingen die ik in de praktijk tegenkom zijn de tegenstellingen meestal toch wat minder zwart-wit en vind ik het zeker in het kader van verwerking beter deze apart te bespreken. Ongelijke tweelingen hebben vaak van zichzelf het beeld van leider en volger.

De een neemt meestal het initiatief terwijl de ander er een beetje achteraan hobbelt.

De leider heeft een sterke persoonlijkheid, daadkrachtig en zelfverzekerd, extravert, durft risico's te nemen. De volger is vaak meer teruggetrokken, introvert, beetje onzeker en voelt zich het best als de leider erbij is, lijken ook niet toegekomen aan het ontwikkelen van een eigen identiteit.

Je zou misschien verwachten dat als de leider achterblijft, hij of zij krachtig en zelfverzekerd genoeg is om zich er doorheen te slaan. Maar dat is nu juist niet het geval, vaak draait voor de leider het gedragspatroon ineens om, en worden ze onzeker, trekken zich vaak terug uit het sociale leven, voelen zich ook eenzaam, leeg en verloren. Dat lijkt vooral gekomen omdat zij hun anker kwijt zijn, zij missen de zekerheid dat wat er ook gebeurt er altijd iemand is (de volger) die achter ze staat. Voor een leider is het verlies dan ook minstens net zo zwaar als voor de volger. Voor leiders kan het goed zijn om na het verlies juist wat sociale activiteiten te ondernemen, om zo onder de mensen te blijven, maar vooral om te observeren hoe eenlingen met elkaar omgaan.

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. Dat is goed voor te stellen, maar als je met volgers praat, lijken ze toch vaak een verkeerd beeld van zichzelf te hebben, je mag best van jezelf denken dat je niet veel kunt en nergens toe in staat bent, maar je zou er ook eens bij stil moeten staan dat leiders alleen maar kunnen leiden als er iemand is die volgt. Juist als volger ben je in staat geweest om onvoorwaardelijke liefde aan hem of haar te geven, en ook nog eens een bijna grenzeloos vertrouwen, kijk gerust eens naar de mensen om je heen en je zult zien dat er maar weinig daartoe in staat zijn. Als volger zou je ook moeten proberen objectief naar je verleden te kijken, en zeker naar jouw rol daarin, dan heb je een grote kans dat je zult zien dat het nogal meeviel, en je meer inbreng had dan jij je nu misschien bewust bent. Je hebt ook een grote kans dat je veel herkent van wat ik bij eenheid tweelingen heb geschreven en tot de conclusie kunt komen dat er misschien toch meer eenheid was dan ongelijkheid. Omdat ook voor volgers het ontwikkelen van een eigen identiteit het belangrijkste is, gelden hier ook dezelfde aandachtspunten, en hulpmiddelen, ook hier is schrijven over je eigen rol, waarde en betekenis een goed middel, net als contact met lotgenoten op een medium als het forum.



## 5. Geïdealiseerde identiteit.

3% van de tweelingen vinden het tweeling zijn belangrijker dan hun tweelinghelft, maar zijn wel hechter dan broer en zus, Het verlies verloopt meestal niet problematisch, ze blijven de ander wel missen. Ik kom ze te weinig tegen om er veel zinnigs over te zeggen, behalve dan dat eigenlijk alle lotgenoten vroeg of laat tot de ontdekking komen dat zij tweeling zijn gebleven, dit boekje zou je daar voldoende inzicht in moeten kunnen geven. Het is dan ook zaak te leren het tweeling zijn op en andere manier te beleven.

## 6. Concurrerende identiteit.

Met concurrerend wordt hiermee natuurlijk de gezonde vorm van concurrentie bedoeld, het door elkaar tot op zekere hoogte beconcurreren dat ervoor zorgt dat je elkaar stimuleert tot een gezonde ontwikkeling. Het is onder de lotgenoten een grote groep tweelingen met een sterke emphatische band met elkaar, de identiteit van elke tweeling ontwikkelt zich parallel met dat van de andere, maar ze nemen opvallend vaak na het verlies eigenschappen over van de ander, door de sterke band met elkaar hebben ze vaak al de dood van de ander aan zien komen, en soms mee gevoeld. Depressies, identiteitscrisis en andere complicaties komen ook vaak voor, maar zijn minder heftig dan bij eenheid tweelingen.

Het verlies is voor deze tweelingen natuurlijk ook heel zwaar, verwerking duurt vaak lang maar als geheel hebben de concurrerende tweelingen de meeste potentie voor groei buiten het tweeling zijn. Juist omdat er sprake was van een toch wel eigen identiteit is het misschien mogelijk jezelf voor te stellen dat als het met jou goed gaat, het ook met je tweelinghelft goed gaat, de sterke emphatische band kan ervoor zorgen dat je de leegte en aanwezigheid van een stuk van hem of haar bij elkaar kunt brengen, wat vaak al herkenbaar is door overgenomen eigenschappen, vooral tijd voor jezelf nemen en inzicht krijgen in het tweeling zijn, en dat je tweeling zult blijven kan al veel goed doen, juist voor deze tweelingen is een platform als het forum heel geschikt om vooruit te komen, want ook daar zal je enige gezonde concurrentie kunnen vinden en anderen kunnen stimuleren in hun groei, je moet ook niet verbaasd zijn als blijkt dat de steunende woorden die je voor een lotgenoot hebt eigenlijk ook voor jezelf bedoeld zijn, deze tweelingen zijn het meest geschikt om zichzelf te helen door anderen te ondersteunen.

## 7. Verwant beslag identiteit.

Deze tweelingen ontwikkelen zeer aparte identiteiten, de meeste van deze tweelingen zijn twee-eig en ervaren het tweeling zijn als van een relatie die vergelijkbaar is met die van heel hechte broers en zussen, waardoor het verlies vaak vergeleken wordt met niet-tweeling broers en zussen. Die vergelijking is echter niet juist want uit metingen blijkt het verlies dieper te gaan. Vooral tweelingen van ongelijk geslacht worden vaak gezien als broer en zus, maar zullen misschien toch beter in een van de andere groepen tweelingen passen.

Statistisch gezien zullen de meeste twee-eiige ook in andere groepen passen, want onder het totaal aantal tweelingen heeft 35% een verwant beslag identiteit, terwijl de twee-eiige toch twee derde van alle tweelingen zijn!, verwant beslag zegt bij tweelingen dan ook niet altijd broer of zus, maar is een type tweeling met broer - zus kenmerken!

Ik kom nog wel eens de gedachte tegen dat vrouwen die hun tweelingbroer verliezen het moeilijker hebben dan mannen die hun zus verliezen, dat is dus absoluut niet zo ! Vrouwen zien een tweelingbroer vaak wel een beetje als leider, maar dat is meestal niet zo, mannen zien dat vaak andersom, vergelijken elke vrouw met hun tweelingzus, waar natuurlijk niemand bij in de buurt kan komen. Als er iets is dat mij en onderzoekers van lotgenoten vaak opvalt dan is het dat er geen merkbare verschillen tussen tweelingbroers en tweelingzussen blijken te zijn, de verhalen en de

beleving is hetzelfde, haal uit de verhalen de namen maar eens weg om dat te zien, ik ben er zeker van dat jij je ook in het bepalen wie de citaten in dit boekje hebben geschreven, vaak zal vergissen. Voor zusters die hun broer hebben verloren is het dan ook goed te beseffen dat hoewel misschien nooit uitgesproken jouw betekenis voor hem net zo groot was.

Ook voor deze tweelingen is dan een meer realistische kijk op het tweeling zijn en jouw betekenis daarin voor jouw tweelinghelft belangrijk. Het is ook belangrijk te zien dat tweelingen ongeacht het geslacht of samenstelling totaal anders zijn dan gewone broers en zusters. Daar erkenning voor vinden wordt als heel belangrijk ervaren.

Ook hier kunnen dezelfde hulpmiddelen voor gebruikt worden, het contact met lotgenoten zal er zeker toe bijdragen die erkenning te vinden.



## Schrijven als hulpmiddel.

Er is een eenvoudig middel om verlies ervaringen te verwerken: ze opschrijven.

Maar werkt het en helpt het ook?

In een therapeutische vorm kan het zeker helpen: 'Schrijftherapie kan ervaringen, herinneringen en gevoelens ordenen'. Dit is volgens James Pennebaker, de grondlegger van schrijftherapie, het doel van therapeutisch schrijven. Door het schrijven van (korte) verhalen over je ervaringen, krijgt het structuur, een begin en een eind. Er worden linken gelegd met het verleden en onderzocht wat je identiteit nu is.

In een verhaal worden elementen, gevoelens, situatie, plaats, tijd, enz. met elkaar in verband gebracht. Er ontstaat een volledig beeld van de ervaring. Daarbij wordt het ook duidelijk welke reactie waarop heeft gevolgd en welk gevoel daarbij ervaren is.

Door opdrachten van een therapeut te krijgen en deze uit te werken kan je heel ver komen.

Bij lotgenoten waarmee ik naast gesprekken ermee werk is het effectief gebleken, vooral omdat je het grotendeels toch zelf doet.

Kan schrijven ook helpen als je het helemaal zelf doet?, Ja, ook dan kan het een grote bijdrage leveren aan het verwerken van het verlies. Maar zomaar lukraak wat schrijven, al maak je er een heel boekwerk van, blijkt op korte termijn wel goed te voelen, maar op langere termijn niet echt effectief. Ook het schrijven van gedichten blijkt niet echt te werken. Twee Amerikaanse psychologen, James Kaufman en Janel Sexton, hebben een uitgebreid onderzoek gedaan naar de therapeutische werking van dichten. Hun conclusie is dat gedichten een ongestructureerde vorm hebben, waardoor emotionele ervaringen, traumatische gebeurtenissen niet gestructureerd neergezet worden. Daardoor zal een gedicht niet de therapeutische werking bieden wat narratief (verhalend) schrijven wel kan bieden. Na het schrijven van een gedicht hoeft iemand nog steeds niet het gevoel te hebben dat hij zichzelf en het leven begrijpt. Dat is ook wel logisch, want bij gedichten zoek je vaak naar woorden die in het ritme of rijmschema passen, en dat is iets wat je in gedachten als je ergens over nadenkt niet doet. Maar er is natuurlijk niets op tegen om een gedicht te schrijven als je dat leuk vind, maar verwacht er niet te veel van.

Dan biedt het schrijven van verhalen meer betekenis, structuur en houvast.

Therapeutisch of verhalend schrijven, of je het nu zelf doet of met enige begeleiding heeft een aantal voordelen, en kan je helpen duidelijkheid en inzicht te krijgen in:

- Structureren van ervaringen, gevoelens en herinneren.
- Bewustwording van je eigen gevoel en gedrag.
- Ontdekken van mogelijkheden en kwaliteiten.
- Uiten van emoties.
- Snellere acceptatie en verwerking.
- Verruimen van inzicht in je eigen identiteit.

Uiteindelijk gaat het erom om rust en evenwicht in jezelf te vinden, je eigen identiteit te ontwikkelen, en door het ordenen van ervaringen en herinneringen weer orde te scheppen in de chaos van emoties waar je doorheen gaat of bent gegaan. Je zult wel in staat moeten zijn tot enige zelfreflectie, anders kom je niet zo ver.

Om er het best mogelijke resultaat uit te halen zal je een aantal regeltjes kunnen volgen.

-- Schrijf niet vaker dan twee, drie maal per week, al voelt het goed, vaker heeft geen nut omdat je jezelf ook tijd moet geven om een en ander te verwerken, denk maar aan de schuur opruimen ongeordend terug gooien blijft een puinhoop.

-- Schrijf per keer maximaal één, hooguit anderhalf uur, het moet ook weer niet te inspannend gaan worden, en je hoeft ook niet meteen al te diep te gaan, daar kom je later vanzelf wel.

-- Maak bewust tijd voor het schrijven, lijkt logisch, maar even tussendoor terwijl je nog van alles te doen hebt geeft je niet de rust om tot jezelf te komen.

-- Schrijf in een ruimte waar jij je veilig en op je gemak voelt.

-- Zorg dat je niet gestoord kunt worden.

-- Beschrijf wat je dwars zit en waarom dat zo is of was, begin daarbij bij wat je nu het meest dwarszit. Je ziet bij lotgenoten vaak dat er na het verlies allerlei andere problemen kunnen ontstaan, vaak in de relationele sfeer, je kunt beter beginnen bij de dingen die nu spelen, daarmee voorkom je dat problemen zich opstapelen terwijl jij met je verleden bezig bent.

-- Benoem je pijn en ontloop die niet, anders heeft het schrijven weinig zin.

-- Schrijf ongecensureerd en volledig, je hoeft niets of niemand te sparen, het gaat immers om wat jij voelt, dat is natuurlijk niet altijd even positief, schrijf het zoals het is.

-- Bedenk dat wat je schrijft niet wordt gepubliceerd, het gaat erom wat er in jou omgaat, dat is doorgaans niet in boekvorm, maak je er dan niet ook druk om de vorm, niemand hoeft het te lezen.

-- Als je schrijft, schrijf zo constant mogelijk. Stop niet om de grammatica of spelling te controleren.

Als je niets meer weet te schrijven, herhaal wat je al geschreven hebt, het gaat er vooral om vanuit je gevoel te schrijven, ga dan ook niet een paar regels terug om te kijken of het nog wel klopt, probeer in het gevoel te komen en te blijven.

-- Als je tijdens het schrijven somber of extreem verdrietig wordt, stop dan met schrijven, of schrijf over een ander onderwerp, je mag of moet natuurlijk soms wel het randje opzoeken, maar daar hoef je niet overheen, de grens zal vanzelf verschuiven.

-- Ga na het schrijven iets doen wat ontspant, heel belangrijk, je moet jezelf de kans geven om te ontspannen, schrijf dan bij voorkeur niet vlak voor het slapen gaan, dan blijft het doormalen, en daar schiet je weer niets mee op, probeer iets te gaan doen wat jij leuk vind.

Als je vanuit het hier en nu bent gaan schrijven, kom je op een zeker moment natuurlijk uit op het overlijden van je tweelingbroer of tweelingzus, het heeft geen zin daar een feitelijk relaas over te schrijven, het gaat er vooral om te schrijven wat er met jou gebeurde, wat het met jou heeft gedaan, wat jij erbij voelde, vergeet daarbij niet het waarom dat zo was. Je kunt ook eens aandacht besteden aan de mooie herinneringen, het bijzondere van tweeling zijn, en wat dat voor jou betekende, schrijf ook eens anekdotes over de leuke dingen die je samen gedaan hebt, opdat ook die een plaats behouden. Je kunt ook eens schrijven over de opdrachten die je misschien van hem of haar mee had kunnen krijgen, jullie verhaal opschrijven vanuit zijn of haar kant bezien, kan ook verhelderend werken. alle elementen die bij jou en hem of haar horen kan je aan bod laten komen.

## Schrijven in combinatie met lotgenotencontact.

Een belangrijk middel dat je als lotgenoot hebt is het schrijven over jezelf en je tweelingbroer of tweelingzus op het forum waar ook je lotgenoten komen.

Als je even de moeite neemt de reacties van je lotgenoten te lezen zal je al vrij zien dat het een waardevol middel is. Tegen de tijd dat je in staat bent jouw verhaal zonder al te veel moeite met een zekere structuur te schrijven dan ben je al aardig gevorderd.

Veel van de dingen die je zelf bij het schrijven misschien over het hoofd hebt gezien of hebt ontweken kan je daar van je lotgenoten vinden, en het is ook de beste plaats om jouw ervaringen aan anderen door te geven, zo help je elkaar een stapje verder.

Contact met lotgenoten is in ieder geval toch het belangrijkste middel in het vinden van herkenning en erkenning, daar mag je best van denken dat ik er belang bij zou hebben als je actief mee gaat delen, maar je kunt door het hele forum heen, en ook in de scriptie terug vinden dat het goed doet jouw verhaal en ervaringen te delen.

Mocht je in het schrijven vast komen te zitten, kan je in het forum met de naam supportforum schrijven waar je vast bent komen te zitten, alleen jij en lotgenoten die weten waar zij het over hebben kunnen jouw berichten daar lezen, en je met gerichte vragen of opdrachten weer op het juiste spoor zetten.

## Lotgenotencontact.

Contact met lotgenoten is voor tweelingen die een tweelingbroer of tweelingzus verloren hebben, een belangrijk onderdeel van het verwerkingsproces. Dat blijkt ook uit studies en onderzoeken.

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.

### Het nut van contact met lotgenoten.

Lotgenotencontactgroepen hebben daarnaast ook nog voordelen die verder gaan dan de lotgenoot zelf, en voor de hele groep lotgenoten van belang kunnen zijn, ook van hen die niet bij de groep zijn aangesloten. *“Dankzij zelfhulpgroepen kunnen professionele hulpverleners hun kennis op specifieke domeinen sterk bijspijkeren, naast kennis kunnen ze veel bijleren over hoe het is om met een aandoening of psychosociaal probleem te moeten leren leven. Dat maakt hen een stuk alerter en empathischer voor hun patiënten en cliënten.”*

Als ze enige bekendheid en aanzien hebben verworven, en de weg weten, hebben lotgenoten groepen makkelijker en sneller toegang tot publicaties en onderzoek gegevens dan individuele lotgenoten, en kunnen die informatie beschikbaar stellen. Ook voor de omgeving van de lotgenoot zijn lotgenoten groepen een bron van informatie.

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”, “Het forum maakt wel iets los, wat mij eigenlijk wel goed doet”, “Alleen hier herken ik van lotgenoten hoe ik me op het moment voel”, “begrip en steun vind heb ik alleen hier op het forum”.* Je hoeft er niet lang naar te zoeken om dergelijke uitspraken van je lotgenoten tegen te komen.

In de inleiding heb ik je al een citaat gegeven uit het scriptie onderzoek van Aartje van de Pol, hier geef ik je er nog één uit haar conclusies: *“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”.*

Maar het gaat voor jou natuurlijk niet om wat ik of onderzoekers erover vertellen, maar hoe jij dat zelf kunt ervaren, en wat jij eraan hebt. Om er misschien net iets meer uit te kunnen halen geef ik je hier wat tips, waar je misschien iets mee kunt.

- Geef jezelf tijd!

Het verlies waar we allemaal mee te maken hebben is een verlies dat de rest van je leven op een of andere manier invloed op je zal hebben, daar heb je gewoon tijd voor nodig. Hoe druk je ook bent met werk, gezin of omgeving, het is belangrijk om ook tijd te nemen alleen voor jezelf, want het zijn uiteindelijk je eigen gevoelens en je eigen gedachten die als de rest van de wereld lekker slaapt door jouw hoofd heen flitsen.



- Het is nooit te laat om te verwerken!

Al is het verlies nog zo lang geleden, vroeg of laat moet je het verwerken, daar is het gewoon nooit te laat voor, uitstellen helpt niet. Daar kan je met de informatie in dit boekje en de steun van je lotgenoten elke dag mee beginnen. Als je leest hoe lang anderen met hun verlies rondlopen, is het heel normaal te denken dat het voor jou ook zo lang zal duren, en je nog wel even tijd hebt. Geen prettig vooruitzicht. Maar zo hoeft het natuurlijk niet te zijn, want hoe verder je terug gaat in de tijd, hoe minder er aandacht was voor rouw en verlies, en bovendien hadden zij destijds niet het voordeel van lotgenotencontact.

- Neem de tijd om te lezen!

Het kan voorkomen dat je niet kunt stoppen met lezen, maar het is echt niet zo dat lotgenoten die urenlang achter elkaar en alles lezen ook sneller vooruit gaan.

- Verwacht niet te veel van jezelf

Er is voor het verwerken van dit verlies geen tijdslijn of exact stappenplan, stel dan ook geen eisen aan jezelf en aan hoe snel je vooruitgang wilt boeken.

- Lees niet meer dan je nodig hebt of aan kunt!

Wat je leest kan gevoelens losmaken, en dat is goed, maar al zou je door het lezen veel voelen en veel huilen, betekent het niet dat dan al je verdriet voorgoed verdwenen is. Als je bij het lezen van een verhaal extreem verdrietig wordt, stop dan met lezen, je hoeft echt niet alles in je op te nemen, het staat er ook nog wel als jij er aan toe bent. Probeer het te doseren, niet meer dan je aan kunt.

- Vergelijk jezelf niet!

Neem het jezelf niet kwalijk als je door het lezen denkt dat het met anderen veel beter gaat, en denk niet dat jij jezelf aanstelt. De ene is nu eenmaal iets verder in het verwerken dan de ander, en het is heel waarschijnlijk dat zij hetzelfde verdriet en pijn hebben gevoeld waar jij doorheen gaat. En het zou best eens kunnen dat nu net degene waar je tegen op kijkt het verlies uitstellen of ontkennen en pas later een terugval krijgen.

- Houd rekening met terugval!

Hoe goed het ook met je gaat, één van de meest kenmerkende ervaringen bij het verlies van een tweelingheft is dat er momenten zijn dat het weer voelt alsof het gisteren pas gebeurd is. Dit is heel normaal en komt vaker voor dan je denkt. Wees daar niet bang voor en ga er doorheen, maar dan gewapend met het vertrouwen in jezelf dat je er al eens doorheen bent gekomen. Dat zal ook deze keer lukken. En de ene keer ga je ook dieper dan de andere keer, maar op den duur zal het minder vaak voorkomen en minder hevig zijn.

- Medeleven moet niet mee beleven worden!

Natuurlijk kom je verhalen en ervaringen tegen die indruk op je maken. Dat roept natuurlijk medeleven in je op. Maar je hebt er echt helemaal niets aan als jij wakker gaat liggen om wat er met anderen gebeurd is ! Probeer daar in je eigen belang enige afstand in te bewaren. Denk niet dat het voor jou minder erg is omdat anderen meer meegemaakt hebben, verliezen en de impact daarvan kan je niet met elkaar vergelijken.

- Zoek gelijkgestemden!

Het komt voor dat je buiten het forum contact zoekt met lotgenoten of andersom. Daar is niets op tegen en er kunnen waardevolle vriendschappen uit voort komen, meestal is en gaat dat goed. Maar een enkele keer gaat het niet goed, en loop je het risico dat je daardoor meegezogen wordt in situaties waar je het moeilijk mee kunt krijgen. Als je iemand benaderd of benaderd wordt, kijk dan even naar de berichten van die persoon en probeer in te schatten hoe die persoon in het verlies staat. Over het algemeen verlopen contacten tussen mensen met vergelijkbare ervaringen beter.

- Lotgenoten zijn mensen!

Vergeet niet dat lotgenoten in de eerste plaats ook mensen zijn. Je zult door het lotgenoot zijn al snel de neiging hebben minder kritisch te zijn in het contact, en al sneller vertrouwen hebben in een lotgenoot. Maar lotgenoten zijn ook mensen en er zitten nu eenmaal goede en minder goeden tussen, en het "klikt" ook niet met iedereen. Je zult niet met iedereen "vrienden" kunnen worden.

- De kans dat je een enkele keer in contact komt met iemand met een psychologische stoornis is onder lotgenoten groter dan in je vriendenkring. Dat hoeft op zich geen reden te zijn om alle contacten af te wijzen, maar je mag best voorzichtig en kritisch zijn, lotgenoot zijn schept geen verplichting om mensen in je privé leven toe te laten. Als je op enig moment merkt dat een (privé) contact (zwaar) belastend voor je is, en je evenwicht verstoort, verbreek het! Denk eerst aan jezelf, ook al komt dat hard over.

- Stel vragen!

Je zult niet alles wat jij ervaart of voelt in het forum tegen komen, durf gerust aan anderen te vragen of zij dat ook herkennen, dat zal in de meeste gevallen ook zo zijn. Ook al komt er niet snel een reactie op denk dan niet dat je de enige bent. De "is het normaal dat...." Vragen komen in mijn mailbox het meest voor!

- Vraag om hulp of steun als je dat nodig hebt!

Het moeilijkste voor tweelingen is vragen om hulp, dat ben je ook niet gewend omdat je er elkaar voor had. Maar steun is nu net wat lotgenoten je kunnen geven, en de ervaring leert dat voor degene die om hulp durfden te vragen er hulp en steun gevonden is.

- Vraag om informatie!

Kennis en informatie zijn ook waardevolle onderdelen in een verwerkingsproces, je zult de eerste niet zijn die uit informatie een antwoord vind. Kom je informatie niet tegen vraag er dan om, er is een grote kans dat er meer informatie is dan je denkt.

- Deel jouw verhaal en ervaringen!

Het belangrijkste in lotgenotencontact zijn de verhalen en ervaringen van andere lotgenoten, probeer dan ook als je eraan toe bent om jouw verhaal met anderen te delen, zodat ook zij de steun en herkenning vinden die jij gevonden hebt, of vinden zal. De reacties die je daarop krijgt zullen jou vast een goed gevoel geven!

- Helaas door andere te helpen.

**Het mooiste aan lotgenotencontact, en waar de meeste kracht vanuit gaat is dat lotgenoten elkaar steunen en daarmee helpen. De meest opmerkelijke uitkomst van alle onderzoeken is dat je zelf sneller zult helen als je zelf ook anderen steunt en helpt.** Soms zal je merken dat het makkelijker is om aan een ander te vertellen wat ze kunnen doen dan om dat zelf te doen, Soms kan je merken dat de steunende woorden die je aan een ander geeft ook op jezelf van toepassing zijn.

Volg je gevoel en gebruik je verstand dan zal je vast veel uit lotgenotencontact kunnen halen.

## Bronnen:

Gesprekken met en e-mails van lotgenoten.  
Forum: <http://www.tweelingalleen.nl/forum/>

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

- Ainslie, R. C.** (1985). The psychology of twinship. Lincoln: University of Nebraska Press.
- Au Tsui-ken.** Schrijftherapie- therapeutisch schrijven voor begeleiders.
- 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.
- Brink, J:** Rouw op je dak. Tielt, Lannoo, 2007
- Bruner, Joan S.** LCSW Remembering To Heal
- Bryan, E. M., & Hallett, F.** (1997). Bereavement: Guidelines for professionals. London: Multiple Births Foundation.
- Bryan, E. M., & Higgins, R.** (2002). Introduction. Twin research. The official Journal of the International Society for Twin Studies, 5, 146-147.
- 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.
- Caserta, M.S. & Lund, D.A.** (1993). Intrapersonal resources and the effectiveness of self-help groups for bereaved older adults.
- Cook, J.A., Heller, T. & Pickett-Schenk, S.A.** (1999). The effect of support group participation
- 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.
- Kaprio, J:** Implications of co-twin dependence for twins, Department of Public Health University of Helsinki
- Kubler-Ross, E, & D. Kessler:** over rouw. Amsterdam, Ambo Anthos, 2005.
- Laan, O van der.** Identieke tweelingen telepathisch verbonden. De Stentor, 2007
- Parkes, CM.:** *Bereavement: Studies of Grief in Adult Twin Life.* Madison CT (USA), International Universities Press, 1977.
- 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.** (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., Sussman, L. J., Marelich, W. D., Mearns, J., & Blozis, S. A.** (2002). Monozygotic and dizygotic 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
- Weisfeld, & C. C. Weisfeld** (Eds.), Uniting psychology and biology (pp. 145-174). Washington, DC: American Psychological Association.

**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.** (1988). The bereaved twin. *Acta Geneticae Medicae et Gemellologiae: Twin Research*, 37, 173-180.

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

Internet:

<http://www.verliesverwerken.nl/>

<http://www.rouw.nl/>

<http://www.kubler-ross.nl/>

<http://www.verwerk.nl/>

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

<http://www.wikipedia.nl/>

<http://www.kenniscentrumpsiologie.nl/>

<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://www.psychologytoday.com/blog/twofold>