

The background of the image features two hands reaching upwards from the bottom corners towards the center. The hands are positioned as if they are about to clasp or are in a gesture of prayer or hope. The background is a dark, warm-toned bokeh with numerous out-of-focus light spots and a trail of small, bright, star-like sparkles that create a sense of movement and magic. The overall mood is one of longing and hope.

**HELP, MIJN KIND/LEERLING
IS EEN
ALLEENGEBOREN TWEELING**
Aranka Reeuwijk-Willems

**Help, mijn kind/leerling is een alleengeboren
tweeling**

Aranka Reeuwijk-Willems

**BewustWording
door
BewustZijn**



Voor alle kinderen die zich niet begrepen voelen

Mensen snappen niet dat je iemand kunt missen die je in hun ogen niet eens hebt gekend. Terwijl je die band wel heel sterk voelt.

Help, mijn kind/leerling is een alleengeboren tweeling

Copyright © 2015 Bewustwording door Bewustzijn

Auteur: Aranka Reeuwijk

Uitgever: Bewustwording door Bewustzijn

Omslagontwerp: Eigen ontwerp

Vormgeving binnenwerk: Bewustwording door Bewustzijn

Psychologie algemeen.

NUR 770

www.alleengeborentweelingen.nl

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoudsopgave

Voorwoord	
Informatie voor ouders en begeleiders	1
Kenmerken bij jonge kinderen	1
Huilbaby's	2
Bang in het donker	3
Knuffels en aanverwante zaken	3
Huisdieren	4
Perfectionistisch en niet willen falen, geen hulp willen	5
Moeite met ordenen, weggooiden en opruimen	6
Angst om zich te laten zien	7
Graag alleen zijn - of toch eigenlijk niet	8
Verjaardagen geven een dubbel gevoel	9
Gekozen voor één deel (rekenen of taal)	9
Nooit genoeg	10
Sensitief, spiritueel	11
Seksuele voorkeur tijdens de puberteit	11
Conclusie	13

Voorwoord

Er is helaas nog te weinig bekend over het fenomeen alleengeboren tweelingen. En dat terwijl tien procent van de mensheid zijn of haar leven begint als twee- of meerling. Dit betekent dat één op de tien mensen een trauma heeft meegemaakt nog voor dat ze zijn geboren. Je leven samen starten met een andere ziel in de buik van je moeder, maar door wat voor reden dan ook de ander voelen sterven is uiterst pijnlijk. De ziel van het kind, hoe jong het ook was op het moment van overlijden van de ander, is in verwarring. De korte tijd van samen zijn was een tijd van onvoorwaardelijkheid in liefhebben, zonder voorwaarden, zonder grenzen. Alles was één. Aan dat samenzijn is abrupt een eind gekomen en tekent iemands persoonlijkheid en hoe hij of zij in het leven staat.

Veel kinderen lopen vast in het onderwijs, omdat ze zich niet begrepen voelen. Ze zitten nog vast in het moment van samen één zijn, waarbij er sprake was van elkaar begrijpen zonder woorden. Anderen zitten vooral vast in het moment van overlijden van die ander en 'spelen' dat moment hun hele leven na. Contacten worden altijd verbroken en houden niet lang stand.

Het is goed om de dynamiek van een alleengeboren tweeling te begrijpen, zodat je ze beter kan ondersteunen in hun koers op weg naar de aarde.

Ik hoop dat deze informatie kan bijdragen aan meer begrip en erkenning.

Liefdevolle groeten,
Aranka Reeuwijk

Informatie voor ouders en begeleiders

Ook bij kinderen kun je de gevolgen zien van het verliezen van een tweelingheft in de baarmoeder. Vandaar dit boekje over kinderen die deze traumatische gebeurtenis in de moederschoot hebben meegemaakt, zodat ouders en iedereen die met kinderen werkt, hier inzicht in krijgen. Wat zijn de symptomen en hoe beïnvloedt het de ontwikkeling van deze kinderen.

Zelf heb ik mij immers vaak onbegrepen gevoeld als schoolgaand kind en ook later als middelbaar scholier en student. Aangezien de meeste alleengeboren tweelingen zich goed kunnen aanpassen aan de omgeving valt het lang niet altijd op dat er iets aan de hand is, of zij vertonen juist gedrag dat je met iets heel anders associeert. Het is goed als opvoeders en leerkrachten zich dit realiseren en er extra attent op zijn.

Kenmerken bij jonge kinderen

Veel huilen als baby
Uren kunnen zitten of liggen staren
Behoeft om stevig vastgehouden te worden
Of juist een aversie voor lichamen contact
Angstig
Overgevoelig of erg gevoelig voor sfeer
Angst om alleen te zijn en in het donker te slapen
Zich extreem bewust zijn van hoe mensen zich voelen
Een rijke, creatieve verbeelding
Imaginaire vriendjes
Fascinatie voor spiegels

Praten over de dood en sterven
Extremer van dieren houden en naar een huisdier hunkeren
Heeft ideeën als 'hier ben ik eerder geweest'
Is geïnteresseerd in spiritualiteit
Lijkt vaak verloren en eenzaam
Hangt sterk aan een knuffel(doekje)

Huilbaby's

Baby's die als huilbaby worden bestempeld, hebben mogelijk het overlijden van een broertje of zusje in de baarmoeder meegemaakt. Sommige alleengeboren tweelingen voelen zich heel eenzaam en verdrietig als ze worden geboren, hoewel het vele huilen ook andere oorzaken kan hebben. Volg als ouder je intuïtie. Troost je kind zo veel mogelijk als je ziet dat het je kind goed doet. Inbakeren, strak inpakken, kan prettig zijn voor deze baby's. Zo kunnen ze hun eigen grens voelen, iets wat ze uit zichzelf niet goed kunnen. Ook massages kunnen heerlijk voor ze zijn, om zo hun eigen lijfje te leren ervaren.

Let goed op hoe het kind reageert. Merk je dat het echt niet wil worden aangeraakt dan zal het tijdens een massage eerder verstijven dan ontspannen. Sommige kinderen zijn al op jonge leeftijd heel erg door spiegels gefascineerd, wat kan wijzen op het zoeken naar de ander. Hun eigen spiegelbeeld blijft ze boeien, alsof ze geen genoeg van zichzelf kunnen krijgen.

Bang in het donker

Sommige kinderen zijn vrij extreem bang in het donker en kunnen bijvoorbeeld alleen met het licht aan slapen. In het donker, als het licht uitgaat, beleven zij als het ware het trauma dat ze in de baarmoeder hebben meegemaakt opnieuw. De duisternis, zeker in combinatie met een afgesloten ruimte, zorgt voor een herbeleving van hun trauma. Ze hebben, ergens diep van binnen, de herinnering aan dit verlies opgeslagen en situaties die lijken op de baarmoeder roepen een extreme angst op.

Als het kind oud genoeg is, kun je het op een luchtige manier bespreekbaar maken. Ze voelen vaak heel intuïtief al aan dat er 'iets is', ze weten alleen niet wat. Dat maakt hen extra onzeker. Je kunt vertellen dat ze een broertje of zusje hebben gehad, dat is overleden toen ze nog niet waren geboren. Vertel ze dat ze altijd contact kunnen maken met die ander, vanuit hun hart. Veel kinderen praten onbewust al met hun verloren tweeling, die hoort er voor hen 'gewoon bij'.

Knuffels en aanverwante zaken

Een voor het kind onmisbare knuffel - of iets dat daar op lijkt - kan een vervanging van de niet geboren tweelinghelpt zijn en overall mee naar toe moeten. De knuffel of het doekje kwijt raken is een regelrechte ramp. Het is niet 'alleen maar' een knuffel die kwijt is, het is de niet geboren broer of zus die opnieuw verloren is. Dat is goed om je als ouder of leerkracht te realiseren. Een kleuter die elke dag een knuffel mee naar school neemt en deze niet van zijn zijde laat wijken, kan onbewust de andere helpt missen. Als deze knuffel dan ineens onvindbaar is,

komt de herinnering aan het trauma weer naar boven en zullen ze hier objectief gezien extreem op reageren.

Op latere leeftijd zie je soms dat zij zo'n knuffel vervangen, bijvoorbeeld door een kussen. Ze zitten dan graag met een kussentje op schoot op de bank of hebben graag extra kussens om zich heen op de bank of in bed. Ook een speen of duim kan een substituut voor de verloren ander zijn.

Huisdieren

Naast knuffels zie je ook dat een huisdier als een soort compensatie voor missen van de tweelinghelft kan fungeren.

De band tussen een kind en een huisdier gaat veel verder dan je kunt zien. De liefde van een dier is tenslotte onvoorwaardelijk en het is juist die onvoorwaardelijke liefde waar ze zo naar op zoek zijn. De behoefte aan een huisdier is vaak groot; alsof deze de plek van de verloren tweeling mag invullen. Het overlijden van het dier kan dan ook behoorlijk traumatisch zijn; het is alsof ze hun tweelinghelft voor de tweede keer in hun leven verliezen. Het is belangrijk dit te beseffen en te zorgen voor een mooi ritueel.

Alleengeboren tweelingen kunnen op zich goed omgaan met de dood; iets verzwijgen of verzachten om ze op die manier te beschermen, is geen goed idee. Hou het open en bespreekbaar en betrek ze in het proces. Benoem ook je eigen emoties: wat voel jij zelf, naast verdriet? Zo leer je hen hun eigen emoties onder woorden te brengen, want ook dat is lastig voor ze. Vertellen hoe ze zich voelen is iets wat ze moeilijk kunnen.

Perfectionistisch en niet willen falen, geen hulp willen

Een alleengeboren tweeling is over het algemeen erg perfectionistisch. Hij of zij wil alles in één keer goed kunnen doen. Iets wat maar half af is, is niet goed. Het moet en kan altijd beter. Want, zo hebben zij ervaren: iets dat niet volmaakt is, loopt kans te mislukken, zelfs dood te gaan. De overlevingskans is groter als iets of iemand perfect is. Bedenk dat dit geen bewuste gedachten zijn bij een alleengeboren tweeling.

Het wordt onbewust getriggerd door wat zich voor de geboorte heeft afgespeeld. Kijk of je dit met humor kunt afzwakken, omdat té perfectionistisch zijn niet prettig is. Deze kinderen zijn nooit tevreden met wat ze zelf produceren. Leer hen onderscheid te maken tussen momenten en projecten waar perfectie zinvol is en waar het minder noodzakelijk is. En geef zelf het goede voorbeeld; wees zelf ook eens tevreden met minder goede resultaten.

Falen staat voor alleengeboren tweelingen bijna gelijk aan dood gaan: je kunt beter iets niet doen, dan het risico lopen dat het mislukt. In hun hoofd maken zij plaatjes van hoe iets eruit moet zien. Het is een wereldramp als de werkelijkheid hier niet aan voldoet! Ze hebben gefaald in wat ze moesten doen. Het is jouw taak als opvoeder hen het inzicht te geven dat goed soms echt goed genoeg is. Maak duidelijk dat het niet altijd om het resultaat gaat, maar ook om het proces.

Beoordeel een tekening bijvoorbeeld niet op mooiheid, maar benadruk de manier waarop deze is gemaakt. Kinderen zullen je echter altijd uitspraken over het resultaat proberen te ontlokken.

Iets niet alleen kunnen, staat voor deze kinderen ook gelijk aan falen. Ze willen alles altijd het liefst zelf kunnen doen. Ook zal je een alleengeboren tweeling niet veel zien oefenen, eigenlijk moet het in één keer goed gaan. Oefenen doe ze wel vaak in het hoofd, voor zover dat mogelijk is. In het begin van je leven zijn bepaalde zaken nog wel te doen zonder hulp en oefening, maar naarmate kinderen ouder worden, zal deze vlieger niet meer op gaan. 'Vader Jacob' spelen op de piano kan iedereen wel leren, een ingewikkelde sonate vergt toch echt oefening. Hierdoor kan het lijken alsof een kind snel opgeeft, ook door het soms pertinent weigeren van hulp. De meesten zijn echter competitief ingesteld - survival of the fittest - en zijn op die manier uit te dagen om hulp te accepteren. Wees hier creatief in, knip het geheel in behapbare stukjes. Het derde brein¹ dat zo'n grote rol speelt, kan het niet altijd overzien als het te groot is. Hierdoor kunnen deze kinderen in paniek raken en hun handelingen bevroren.

Moeite met ordenen, weggooiden en opruimen

Niks kunnen weggooiden en moeite hebben om al die spullen te ordenen is kenmerkend voor alleengeboren tweelingen. Weggooiden voelt als weggooiden van hun tweelinghelft. Kijk eens met andere ogen naar de kamer van je kind, of als je leerkracht bent, naar het kastje van je leerling. Is er nog ruimte om te bewegen, iets neer te leggen? Of is elke centimeter volgebouwd?

¹ De verschillende breinen wordt uitgelegd in het boek 'Ik wou dat ik twee hondjes was' van Aranka Reeuwijk

Alleengeboren tweelingen zijn keien in hun eigen ruimte volbouwen met allerlei spullen. Heb je te maken met een creatieve duizendpoot die van waardeloos materiaal altijd wel wat kan maken, dan zou het kunnen dat de kamer vol ligt met plasticzakken, wc-rollen, chipskokers, papieren en wat al niet meer. Ze kunnen niets weggooien, er kan altijd wat van worden gemaakt. Van niets iets maken; dat is bij velen een onbewuste drang. Ze hebben hier echter wel hulp bij nodig, want ze starten verschillende projecten en maken ze vaak niet af. En zo komt hun kamer vol te liggen met projecten die allemaal half voor elkaar zijn en neemt deze 'troep' hun persoonlijke ruimte in.

Opruimen blijft dus lastig; een alleengeboren tweelingkind laat zijn ruimte onbewust liever innemen door spullen dan dat hij zelf ruimte inneemt. Ruimte innemen, dat hebben zij voorgeboortelijk namelijk wel gedaan en daardoor kunnen onbewust schuldgevoelens zijn ontstaan die hen nu parten spelen.

Angst om zichzelf te laten zien

Jezelf zichtbaar maken, je mening geven, en bijvoorbeeld voor de klas staan om een spreekbeurt te houden, dat zijn moeilijke momenten voor een alleengeboren tweelingkind. In hoeverre hij of zij zich daarbij op z'n gemak voelt en zich al dan niet durft te laten zien, is mede afhankelijk van de cultuur binnen het gezin of de klas.

Leven voor twee en jezelf daarbij wegcijferen is zo kenmerkend voor een alleengeboren tweeling, dat het voor velen lastig is echt hun eigen leven te leiden en werkelijk te voelen wat van

hen is en wat van een ander. Een eigen mening vormen is hierdoor soms extra moeilijk en vergt oefening. Een alleengeboren tweelingkind dwingen om de hoofdrol te spelen in het jaarlijkse toneelstuk als het dat niet wil, werkt niet. Het levert intern een ongelooflijke stressreactie op. Een bijrolletje of een belangrijke rol achter de schermen, om de hoofdrolspeler te laten schitteren, is veiliger. Op een dag zal het kind mogelijk toch zelf graag voor een hoofdrol gaan.

Er zijn natuurlijk alleengeboren tweelingen die juist heel graag toneel spelen. Op die manier hoeven ze niet zichzelf te zijn maar kunnen in de huid van de rol kruipen. En zich verplaatsen in een ander kunnen ze als de beste!

Graag alleen zijn - of toch eigenlijk niet

Niemand is goed genoeg. Vriendjes zijn belangrijk, maar worden onbewust vergeleken met de ongeboren tweelinghelft. Die was perfect in hun onbewuste herinnering en niemand kan hier natuurlijk aan tippen. Veel alleengeboren tweelingen hebben dan ook een kleine vriendenkring of juist veel oppervlakkige contacten en kunnen zichzelf prima vermaken. Er zijn er ook die onwillekeurig een bepaalde aantrekkingskracht hebben voor levende tweelingen. Denkbeeldige vriendjes zijn ook een optie. Speelt jouw kind graag alleen en praat het dan tegen zichzelf? Laat hem of haar maar. Zonder dat ze het zichzelf bewust zijn, praten ze tegen hun broer of zus.

Dit alles loopt vaak als een rode draad door hun leven: vrienden verdwijnen, ze kunnen hen niet vasthouden. De onbewuste overtuiging dat mensen je altijd verlaten, zit diep maar is met hulp om te buigen.

Verjaardagen geven een dubbel gevoel

Feestdagen geven deze kinderen een dubbel gevoel: blijdschap maar ook verdriet. Ze hadden immers samen jarig moeten zijn, of ze zich dit nu realiseren of niet: de gemengde gevoelens zijn er. Het is goed dit als ouder te beseffen. Ook al nodig je de hele klas uit, het kind zal altijd onbewust het gevoel hebben iemand te missen. Geef het verdriet ruimte er te mogen zijn. Als je kind weet van het bestaan van een tweelingbroertje of -zusje, kun je samen iets bedenken om de ander te eren. Maak het niet te zwaar, je kind komt misschien zelf met iets moois. Alleen al het idee en de mogelijkheid dat het kan, geeft al rust en ruimte. Forceer niets.

Het feit dat dit niet geboren ziertje een plek binnen het gezin krijgt is soms al voldoende om hun eigen plek goed in te nemen.

Gekozen voor één deel (rekenen of taal)

Als je kijkt naar tweelingen, zie je vaak dat er een soort taakverdeling' is. De één is bijvoorbeeld beter in rekenen en de ander juist in taal. Een theorie is dat tweelingen voor de geboorte 'afspraken maken' over wie wat op zich neemt. Stel je voor dat dat bij jouw kind ook zo is. En dan wordt de ander niet geboren! Is jouw kind slecht in rekenen, dan zou het kunnen dat die taak voor de ongeboren tweelinghelpt was weggelegd. De geboren tweelinghelpt heeft de kennis en kunde wel in huis, maar spreekt deze niet aan, uit onbewust loyaliteitsbesef. Ook dit kun je met hulp of therapie aanpakken. Weten dat het eigenlijk als tweeling geboren had moeten worden, is stap één. Daarna is het zaak deze afspraak of

verdeling ongedaan te maken, zodat hij of zij alle talenten kan gaan benutten. Tweelingen zijn nooit helemaal gelijk, ook eeneiige tweelingen niet. Er is altijd sprake van een alpha en een bèta. De alpha is de leider van de twee en in het geval van alleengeboren tweelingen, vaak degene die wordt geboren. De bèta wordt in de meeste gevallen niet geboren (tenzij er sprake is geweest van abortus). Kwaliteiten die bij de alpha horen zijn leiderschap, kracht, zichtbaarheid, je laten horen....Een alleengeboren alpha tweeling kiest er vaak onbewust voor ook vanuit de energie van de niet geboren bèta te leven. Op die manier maken ze zichzelf zwakker en onzichtbaar. De uitdaging zit hem in het volledig innemen van hun eigen energie om zichzelf vanaf die plek in de wereld te zetten.

Nooit genoeg

Onbewust zoeken naar de ander heeft vaak als gevolg dat een alleengeboren tweeling van alles en nog wat verzamelt om de innerlijke leegte op te vullen. Maar het opvullen van een zieleleegte met behulp van materiele zaken werkt niet. Vergelijk het met het vullen van een emmer die lek is. Het heeft geen zin hen hierop aan te spreken of het negatief te benoemen, want ze snappen zelf niet waarom ze zo zoekende zijn. Ga het in elk geval niet voeden door er gehoor aan te geven en ze alles te geven wat ze zogenaamd zo graag willen hebben; het gaat om het verlangen naar en het gemis van hun tweelingbroer of -zus. En dat is met niets tastbaars op te vullen.

Sensitief, spiritueel

Deze kinderen zijn over het algemeen creatiever en gevoeliger dan de kinderen om hen heen. Ze hebben een lijntje met de spirituele wereld, 'weten' vaak dingen uit een soort oerinstinct en lijken werkelijk een verbinding te hebben met gene zijde. Ze zijn ongevoelig voor autoriteiten, aangezien zij een andere kijk hebben dan veel volwassenen op wat en wie belangrijk is. Straffen heeft vanuit dit oogpunt dan ook weinig nut. Beter spreek je ze aan op hun gedrag en legt uit wat wel en niet kan. Omdat ze moeite hebben met grenzen voelen is het voor hun heel vaak niet duidelijk hoe iets hoort. Doordat ze nog zo één zijn met de spirituele wereld voelen ze hun eigen grens niet. Eeneiige alleengeboren tweelingen en alleengeboren meerlingen hebben dit lijntje met gene zijde nog veel meer dan twee-eiige alleengeboren tweelingen. Dit zorgt ook voor een grotere hang naar de andere kant wat zich kan uiten in een doodswens. Het gemis van hun andere helft, vooral bij een-eiigen, voelt als het missen van een lichaamsdeel. Ze voelen zich werkelijk verscheurt en zijn hierdoor vaker met allerlei zaken bezig die met de dood van doen hebben dan leeftijdsgenootjes doen.

Seksuele voorkeur tijdens de puberteit

De puberteit is een periode die voor een alleengeboren tweeling extra verwarrend kan zijn. De hersenen van een puber zijn in ontwikkeling en voor onbepaalde tijd zijn ze minder goed in staat beslissingen te nemen en structuur aan te brengen in wat ze moeten doen, vooral hun derde brein is aan het 'groeien'. Dit deel is belangrijk bij het aansturen en plannen. Door hun

trauma werkt dit deel echter al minder goed dan bij hun leeftijdsgenoten. Je zou kunnen zeggen dat ze voor bepaalde tijd dubbel 'gehandicapt' zijn. Over het puberbrein zijn diverse boeken te krijgen en het is zeker aan te raden je hierin te verdiepen als je kind de puberteit bereikt. Pubers kunnen in deze tijd last krijgen van onverklaarbare droefheid en verdriet dat hen vaak zo maar overvalt en waardoor ze vanuit het niets gaan huilen. Niet weten waarom dit gebeurt, zorgt voor extra onrust en onbegrip voor zichzelf. Het is verwarrend als je niet goed snapt waar dit verdriet ineens vandaan komt. Ergens voelen ze dat ze anders zijn dan anderen, terwijl ze juist op dat moment vaak graag in een groep willen opgaan. Met als gevolg dat ze zichzelf buiten sluiten, zich isoleren van klasgenoten, om eenzaam op hun kamer te zitten. Als ze ouder zijn en weten wat hen voorgeboortelijk is overkomen, willen ze graag op zoek naar informatie. Helaas is er nog erg weinig over dit fenomeen te vinden en zul je hen hier als ouder wellicht bij moeten helpen.

Ze voelen zich 'gek' in vergelijking met anderen. Bij het verbreken van vriendschappen of relaties en ook bij scheidingen reageren ze extreem; dit voelt immers als een herhaling van het trauma. Ze snappen zelf helemaal niet waarom ze zo buitensporig reageren, waardoor de verwarring toeneemt.

Helemaal als het gaat om verliefdheid. Hun hormonen gaan met ze op de loop, verliefdheid overvalt ze lijkt wel. En tegelijkertijd zijn deze kinderen, naast dat ze op zoek zijn naar een 'levenspartner', nog veel meer op zoek naar hun tweelinghelft. En dat scheidt verwarring. Want ondanks de verliefdheid die ze voelen voor een jongen of meisje komen ze er na verloop van tijd achter dat zij heel iets anders in deze relatie zoeken dan de ander. Namelijk de onvoorwaardelijke

liefde met hun broer of zus in de baarmoeder. Het gevolg is dat de verkering uit gaat, ze weer worden verlaten en er dus een extra muurtje om hun hart heen wordt gebouwd. Herhaling van hun vroege trauma; verlaten worden.

Ook zie je dat in deze tijd twijfels kunnen ontstaan over de seksuele geaardheid en er onverwacht aantrekkingskracht tot hetzelfde geslacht wordt aangewakkerd. Dit zet hun hele leven ineens op z'n kop en ze kunnen er erg van schrikken. Je ziet dit vooral bij alleengeboren tweelingen als de niet-geborene helft van het andere geslacht was. Alsof de alleen geborene ook hier weer een deel van het leven van de ander leeft. Als de veranderende seksuele geaardheid inderdaad ontstaan door gevoelens die bij de andere tweelinghelft horen, is het over het algemeen een - verwarrende - fase die voorbij gaat. Daarnaast kunnen meisjes met een niet geboren tweelingbroer meer jongensgedrag vertonen en omgekeerd jongens met een ongeborene tweelingzus meisjesachtig zijn. Ook transgender of transseksualiteit kun je op deze manier vanuit een ander daglicht bekijken.

Conclusie

Wat hebben alleengeboren tweelingkinderen nodig? Vooral heel veel begrip. Sta klaar met een luisterend oor, ook al zullen ze niet altijd heel veel zeggen. Ze gaan er van uit dat de ander ze wel begrijpt zonder dat ze wat zeggen. Probeer hen te zien zoals ze werkelijk zijn en geef ondersteuning waar nodig. Zij dragen een enorm groot verlies met zich mee. Deze kinderen zijn bovendien gevoeliger dan een alleengeborene en hebben je hulp nodig. De meesten zijn hoog sensitief en hebben moeite

zichzelf te begrenzen. Ze voelen niet goed waar hun eigen grens ligt en die van de ander begint. Daarnaast vinden ze het vaak lastig hun gevoelens onder woorden te brengen, doordat de verbindingen tussen het tweede en derde brein niet optimaal werken.

Gelukkig is er tegenwoordig meer openheid tijdens zwangerschappen en bevallingen en zal een verloskundige het steeds vaker ter sprake brengen als zichtbaar is dat er sprake is geweest van een twee- of meerling. Ook is er met de moderne echografie meer zichtbaar dan bijvoorbeeld dertig jaar geleden. Is het noodzakelijk of wenselijk om therapie in te zetten voor een alleengeboren tweeling, zoek dan iemand die bekend is met het fenomeen of iemand die in elk geval affectie met het thema heeft of is gespecialiseerd in rouwverwerking. Wat betreft docenten, juffen en meesters: een klas van dertig kinderen zal theoretisch drie alleengeboren tweelingen bevatten. Ik hoop dat je na het lezen van deze informatie de betreffende kinderen beter kunnen begrijpen.

Meer informatie kun je vinden in 'Ik wou dat ik twee hondjes was, dan kon ik samen spelen', van Aranka Reeuwijk-Willems. Of kijk op de website www.alleengeborentweelingen.nl