

AANDACHT VOOR ALLEENGEBOREN TWEELINGHELFTEN



(H)erkenning en rouwbegeleiding van alleengeboren tweelinghelften
- een handreiking.

Monique Rens

Titel: Aandacht voor alleengeboren tweelinghelften

Thema: Alleengeboren tweelinghelften en rouw

Opleiding: Psychosociaal werk
Academie Integrale Menswetenschappen, SPSO
Huis ter Heide

Datum: September 2019

Illustratie omslag: babybytes.nl

Een woord van dank

Mijn dank gaat uit naar Ans Hijman die als scriptiebegeleider mij ter zijde heeft gestaan.

Ook veel dank aan Esther die mij goed op weg heeft geholpen in de beginfase en bij mijn worstelingen als ik het even niet meer zag zitten. Grote dank aan mijn zwager Kees die mij ter zijde heeft gestaan in de eindfase. Je betrokkenheid was groot en je enthousiasme gaf mij weer inspiratie.

Oprechte dankbaarheid gaat uit naar mijn gezin, mijn man en kinderen. Hun geduld en steun waren al die maanden van onschatbare waarde. Lieve Ad, Lars en Britt veel dank, with love.

Dank aan de mensen die ik heb mogen interviewen, jullie verhalen als aanvulling maakten de scriptie compleet.

En als laatste dank ik mijn broertje. Ook al ben je niet fysiek hier op aarde aanwezig, toch heb ik je liefde mogen voelen tijdens het schrijven van de scriptie. Lieve Thomas voor altijd in liefde verbonden.

Inhoud

Inleiding	1
1 Het leven samen in de baarmoeder	4
1.1 Hoe ontstaat het leven in de baarmoeder?	4
1.2 De zwangerschap in drie trimesters	5
1.3 De reis komt tot een einde.....	8
2 De hechting tussen tweelingen in de baarmoeder en de mogelijke gevolgen als er één overlijdt voor de geboorte	9
2.1 De band tussen tweelingen	9
2.2 Wat zijn mogelijke oorzaken van het overlijden van een tweelinghelft tijdens de zwangerschap?	10
2.3 Waar blijft het lichaam van de overleden tweelinghelft?.....	10
2.4 Wat zijn de fysieke gevolgen voor de alleengeboren tweelinghelft?	11
3 Alleengeboren tweelinghelften: lange(re) termijn psychische, psychosomatische en fysieke gevolgen van het verbreken van de tweelingband	14
3.1 De band tussen tweelingen en gevolgen van het verbreken ervan.....	14
3.2 Aspecten van de problematiek bij alleengeboren tweelingenhelften	16
3.3 Wat is bewustzijn?.....	19
3.4 Psychische klachten.....	22
3.5 Verschillen in symptomen tussen één of meer-eiig alleengeboren tweelinghelften	26
4 De hulpverlening: hulpvraag van de cliënt en achtergronden ervan verhelderen	
4.1 De hulpverlening: structureren van het proces	28
4.2 Stap 1: De hulpvraag verhelderen.....	29
4.3 Stap 2: Nagaan of er mogelijk sprake is van een alleengeboren tweelinghelft.....	30
4.4 Stap 3: Vaststellen of er sprake is van een alleengeboren tweelinghelft	30
5 De hulpverlening: behandelplan opstellen en uitvoeren	34
5.1 Stap 4: Opstellen van een behandelplan dat aansluit op de hulpvraag.....	34
5.2 Stap 5: Opstellen van een behandelplan dat aansluit op de behoefte aan rouwverwerking.....	35
5.3 Stap 6: De behandeling.....	38
5.4 Het proces na de therapie	
Conclusies en aanbevelingen	41
De these onderbouwd.....	41
De these in de praktijk.....	42
Aanbevelingen.....	43

Literatuurlijst.....	45
Websites.....	45
Bijlagen	46
Mijn verhaal	46
Interviews.....	54

Inleiding

Een tweeling die samen de reis maakt in de moederschoot, maar waarvan er helaas één het niet haalt en voortijdig in de baarmoeder overlijdt. Hoe komt de overlevende alleengeboren tweelinghelft ter wereld en wat weet hij nog van de tijd in de moederschoot? Onder een sluier van vergetelheid ligt de herinnering aan die tijd diep verborgen opgeslagen in de cellen van het lichaam.

Het idee om dit onderwerp te kiezen ontstond tijdens een therapiegesprek met een 'oefencliënt' die ik tijdens mijn laatste jaar aan de SPSO begeleidde. Zij is een alleengeboren tweelinghelft en worstelde met de gevolgen ervan in haar leven. Ik had niet eerder van het woord alleengeboren tweelinghelft gehoord en was gelijk geïnteresseerd. Een voor mij onbekend thema waarover ik meer wilde weten, vooral ook omdat ik zelf één helft van een tweeling ben.

Gaandeweg het zoeken naar informatie erover werd ik erin mee gezogen en ervaarde ik gevoelens die ik niet thuis kon brengen. Dit thema leek me toch meer te doen en had meer overeenkomsten met mijn leven dan ik in eerste instantie dacht. Nadat ik de weerstand overwonnen had, kwam ik tot de ontdekking dat ik zelf een overleden tweelinghelft heb. Oorspronkelijk waren we een drieling maar we zijn maar met z'n tweeën op aarde gekomen. Ons broertje heeft helaas de geboortereis niet af mogen maken. Ik ben er dus één van een drieling. Tijdens het maken van deze scriptie heeft dit bij mij veel los gemaakt en het heeft mijn leven helemaal op z'n kop gezet. Toch had ik dit proces niet willen missen want anders had ik nooit van het bestaan van mijn overleden broertje geweten. Het hele proces en mijn zoektocht wordt beschreven in bijlage 1: 'Mijn verhaal'.

Tijdens het zoeken van materiaal voor de scriptie kwam ik in gesprekken met alleengeboren tweelinghelften erachter dat het een kwetsbaar en onderbelicht onderwerp is. De tweelinghelften merkten op dat wat ze voelden erg lijkt op rouwen. Nu is rouwen in het algemeen al geen 'populair' onderwerp. Het wordt nog moeilijker wanneer het gaat om rouwen om iemand die niet geboren is. Het onbekend zijn van het fenomeen is opvallend, zeker wanneer er gekeken wordt naar de frequentie waarin alleengeboren tweelinghelften voorkomen. In Amerikaans onderzoek wordt geschat dat bij 21 tot 30% van de multi-foetus zwangerschappen er sprake is van een alleengeboren tweelinghelftsyndroom¹ en Duits onderzoek schat het percentage op 10% van de zwangerschappen². Per jaar zijn er in

¹ Vermeld op: <https://americanpregnancy.org/multiples/vanishing-twin-syndrome/>

² Het drama in de moederschoot, Alfred R. Austermann, Bettina Austermann, Akasha, 2016.

Nederland ongeveer 170.000 bevallingen³. Dit komt op jaarbasis in Nederland neer op 17.000 alleengeboren tweelinghelften. Ze zullen zeker niet allen bij een psychosociaal werker komen. Echter de kans dat een psychosociaal werker in de spreekkamer een alleengeboren tweelinghelft tegenkomt is zeker niet denkbeeldig. Deze scriptie wil de psychosociaal werker een handreiking bieden van hoe in die situatie te handelen.

Ik ben, na kennismaking met de literatuur en de interviews, tot de volgende these gekomen:
Rouwbegeleiding gericht op autonoom worden is een essentieel onderdeel van de begeleiding door een psychosociaal werker van alleengeboren tweelinghelften.

De these wordt in de volgende hoofdstukken verder onderbouwd.

In de eerste drie hoofdstukken worden de achtergronden en de gevolgen van het een alleengeboren tweelinghelft zijn belicht.

In hoofdstuk 1 worden de stadia van een normale verlopende zwangerschap beschreven.

Hoofdstuk 2 gaat over mogelijke oorzaken van het overlijden van een tweelinghelft in de baarmoeder en over wat de overlevende helft daarvan op dat moment ervaart.

In hoofdstuk 3 wordt de hechte band getypeerd die kenmerkend is voor tweelingen en komt de loyaliteit tussen de volwassen tweelinghelft en zijn in de baarmoeder overleden helft aan de orde. De lange(re) termijn psychische, psychosomatische en fysieke gevolgen voor de overlevende helft van het zeer vroegtijdig verbreken van deze band worden besproken.

De inzichten in de eerste drie hoofdstukken vormen de basis voor de hoofdstukken 4 en 5. In deze hoofdstukken wordt een handreiking voor een psychosociaal werker gegeven. Een stappenplan voor de begeleiding van een alleengeboren tweeling helft wordt uitgewerkt.

In hoofdstuk 4 wordt eerst ingegaan op de relatie enerzijds tussen de hulpvraag waarmee een cliënt bij een psychosociaal werker komt en op de invloed die het alleengeboren tweelinghelft zijn speelt bij het ontstaan en tot uiting komen van de hulpvraag. Daarna komen mogelijkheden aan de orde voor het vaststellen door de psychosociaal werker of er sprake is van een alleengeboren tweelinghelft zijn.

In hoofdstuk 5 staat centraal de wijze waarop de hulpvraag van de cliënt beantwoord wordt. In samenhang daarmee wordt uitgewerkt op welke manieren de impact, vooral de rouwgevoelens, van het een alleengeboren tweelinghelft zijn verminderd of zelfs weggenomen kan worden.

³ CBS <https://opendata.cbs.nl/statline/#/CBS/nl/dataset/37422ned/table?fromstatweb>

In de conclusie en aanbevelingen wordt, op basis van een samenvatting van de belangrijkste bevindingen, de these besproken. Daarnaast worden er aanbevelingen voor verder onderzoek en voor de verdere uitbouw van het aangegeven begeleidingsmodel gedaan.

In de literatuur worden meerdere namen gebruikt voor de thematiek van de alleengeboren tweelinghelft. In het Engels: Womb Twin Survivor (WTS), Vanishing Twin Syndrome (VTS), Early Twinloss, Womb Twin en Twin-Twin Transfusion.

In het Nederlands: overlevende tweelinghelft en alleengeboren tweelinghelft. Ik heb gekozen om in de scriptie de laatstgenoemde benaming te gebruiken.

Waar in de scriptie gesproken wordt over tweeling kan ook meerling (drie-, vier-, ... ling) gelezen worden. De tekst staat in de hij vorm, maar hier kan ook zij worden gelezen.

Naast literatuuronderzoek heb ik ook interviews afgenomen. Ik ben in eerste instantie aan de slag gegaan met de groep waarbij het verlies van de overleden tweelinghelft aangetoond is. Dit was zichtbaar op echo's, bij de geboorte en door fysiek bewijs na de bevalling. Tijdens het onderzoek heb ik ervaren dat er een groep mensen is die vermoedt een alleengeboren helft van een tweeling te zijn, maar hier geen fysiek bewijs voor heeft. Zij blijken dezelfde symptomen te ervaren als de leden van de groep die wel over bewijzen beschikt. Ook met mensen uit de laatstgenoemde groep zijn interviews gehouden.

De interviews heb ik in het afgelopen jaar afgenomen. Ik heb acht alleengeboren tweelinghelften geïnterviewd en één interview afgenomen bij een moeder die een tweelinghelft heeft verloren. Het interview bestond uit een vragenlijst en een persoonlijk interview. De uitgeschreven interviews zijn terug te vinden in de bijlages. Omwille van privacy zijn fictieve namen gebruikt. Citaten uit de interviews (zie bijlage 2 en uit mijn eigen ervaringen (zie bijlage 1) zijn cursief gezet.

1 Het leven samen in de baarmoeder

1.1 Hoe ontstaat het leven in de baarmoeder?

Om een beeld te krijgen hoe tweelingen zijn ontstaan en wat een tweeling waarneemt, voelt en beleeft wordt de tijd in de baarmoeder en de bijzondere band tussen tweelingen die in de baarmoeder ontstaat beschreven. Op 3D en 4D echobeelden⁴ is de reis van een enkele cel naar een volgroeide baby gedetailleerd te volgen. Deze reis wordt hieronder beschreven.

In de kern bevat de zaadcel 23 chromosomen, die zich vermengen met de 23 chromosomen in de eicel. Hoe spermacellen de weg naar de eicellen weten te vinden is niet zo heel lang bekend. Onderzoek wijst uit dat spermacellen kunnen ruiken. Door een geur te volgen bereiken ze de eicel. Zodra één zaadcel de eicel is binnen gedrongen verandert het membraam van de eicel waardoor het onmogelijk is voor de andere zaadcellen om er doorheen te komen. Eenmaal binnen gedrongen scheidt de kop zich van de staart. De kop wordt in de eicel getrokken. Zodra ze bij elkaar komen smelten de twee kernen samen. De eicel is nu bevrucht. Dit is de eerste cel die zal uitgroeien tot een nieuw leven. De cel splitst zich één keer en daarna nog een keer. Nu is de toekomstige tweeling nog één en hetzelfde eitje. Dan doet zich soms een ongelooflijk fenomeen voor dat geen enkele geleerde kan verklaren. Het eitje splitst zich in tweeën. Er is niet één eitje meer, maar het zijn er twee. Een tweeling, ontsproten aan één enkel eitje is een eeneiige tweeling. In de literatuur staat dit fenomeen beschreven als een 'echte' tweeling. Ze zijn genetisch identiek aan elkaar, zijn van hetzelfde geslacht en zitten samen aan één placenta. Een wonder en een van de raadselen van de natuur. Het komt ook voor dat het eitje ingedaald in de baarmoeder pas splitst op het moment dat de placenta zich begint te vormen. De ééneiige tweeling ontwikkelt zich aan één placenta alleen gescheiden door vliezen van de vruchtwaterzak. Ook komt het voor dat het eitje zich al in de eerste dagen na de bevruchting splitst. Het is nog steeds een ééneiige tweeling alleen glijden de eitjes naar twee verschillende aanhechtingpunten. Net als bij een twee-eiige tweeling ontwikkelen ze zich verbonden aan twee placenta's.

Bij twee-eiig is er geen splitsing. Ze ontstaan uit de bevruchting van twee verschillende eicellen door twee verschillende zaadcellen. Bij twee-eiig verplaatsen de eitjes zich binnen de baarmoeder. Ze nestelen zich op aparte plekken en ze hebben ieder een eigen placenta.

⁴ Voor de geboorte, DVD NBD/Biblion, cop 2005

1.2 De zwangerschap in drie trimesters

De zwangerschap is in drie trimesters te verdelen: eerste trimester - een tot drie maanden
tweede trimester - drie tot zes maanden en derde trimester - zes tot negen maanden.

Per trimester wordt de groei en het leven van de tweelingen samen in de baarmoeder beschreven.

Eerste trimester De gesplitste eitjes transformeren zich tot een blauwdruk voor twee volgroeide baby's. Alle eigenschappen van het menselijk lichaam, ledematen, zenuwen, organen, spieren worden in de cruciale eerste negen weken in kaart gebracht. Zodra de tweeling zich in de baarmoeder haalt ze alle benodigde bestanddelen uit moeders bloed om te kunnen groeien.

Zes weken: De tweeling is zo groot als een walnoot. Het hoofd is groter dan het lijf. Uit onderzoek is gebleken dat een tweeling al voor de 6^e week kan horen, nog voordat het hart begint te slaan is het oor al gevormd. De tweeling hoort ruisen van het bloed, het hart en de geluiden van de spijsvertering van de moeder en ook al de geluiden uit de omgeving. Wat hoort een tweeling van elkaar? Hij hoort de bloedsomloop van de ander, nog voordat zijn eigen hart begint te slaan.

Acht weken: De tweeling ziet er al meer uit als kleine mensjes.

Negen - tien weken: Het zenuwstelsel gaat zich in een rap tempo ontwikkelen en verspreidt zenuwverbindingen door het hele lichaam. De tweeling gaat nu bewegingen maken, maar ze wordt nog niet door de hersenen aangestuurd. Het zijn nog onbedoelde reflexbewegingen. Ook het hart wordt nog niet door de hersenen aangestuurd. Het klopt automatisch en spasmodisch.

Elf-twaalf weken: De tweeling maakt al schopbewegingen en strekt benen uit.

Tweede trimester Nu is bij de tweeling alles in aanleg aanwezig. De eerste geluiden die de tweeling waarneemt zijn de rommelende geluiden in de buik van de moeder. Wat voelen ze, die twee opgerold in hun behaaglijke cocon? In deze periode ervaren ze een heel nieuwe sensatie. Die van de aanraking. Zij aan zij beginnen ze te bewegen. Een eeneiige tweeling zoekt al contact met elkaar bij 12 weken als ze één placenta delen en niet gescheiden zijn door een vlies.

Veertien weken: Raken ze elkaar aan met de armen, benen, lichamen en monden. Er is een toename van contact en spel. Rond de 16e week is er interactie tussen de tweeling. Op

echobeelden is te zien hoe de tweeling elkaar helpt: de een biedt de ander zijn duim aan of raakt even zijn wang aan op stressvolle momenten. Ze beginnen ook de emoties van moeder te voelen. Is de moeder gespannen en heeft ze stress dan heeft dit invloed op de tweeling. Heeft moeder langdurig stress dan komt het stresshormoon cortisol vrij en via de navelstreng bij de tweeling. Dit kan gevolgen hebben voor de overlevende tweeling na de geboorte.

Achttien weken: Er is permanent contact tussen de tweeling (eeneiig/ twee-eiig). Ze zijn zich bewust aan het worden van de ruimte om hen heen. Dit heet proprioceptie. Deze onbewuste bewustwording van lichaam en ruimte helpt om te reageren op de omgeving. De tweeling verkent zijn eigen lichaam en dat van de ander, ze worden zich niet alleen bewust van zichzelf, maar ook van de ander. Tweelingen lijken samen veel plezier te beleven in de baarmoeder, heeft onderzoek met echobeelden uitgewezen. De 'ander' is oefenmateriaal voor de tastzin. Achter de gesloten deur van de buik leren de tweeling elkaar kennen. Een gebaar van de een lokt meteen een reactie van de ander uit. En al die minuscule gebeurtenissen verrijken hun gevoeligheid voor elkaar.

Wel zijn er tegenstrijdige theorieën te vinden in de literatuur m.b.t het contact maken met elkaar. De DVD⁵ 'Voor de geboorte' zegt dat alleen een eeneiige tweeling contact heeft met elkaar, ze raken elkaar bijna altijd aan met de handen, het gezicht en de voeten. Twee-eiige tweelingen worden in de baarmoeder gescheiden door membranen waardoor ze niet de kans zouden hebben om contact te maken met hun broertje of zusje. In een interview⁶ vertelt gynaecoloog en specialist in de prenatale geneeskunde dokter Sartenaar dat het membraan het contact niet hindert, het is zo dun dat beweging van elkaar toch gevoeld wordt. Ook zegt hij dat het vruchtvlies het contact niet hindert. Hij ziet bij grotere tweelingen op de echo heel vaak dat de een zijn arm om de ander heen legt. Tweelingen bewegen ontzettend veel in de baarmoeder, lang voordat de moeder er iets van merkt, vertelt dokter Sartenaar.

In het tweede trimester beginnen tweelingen geestelijke verbanden te leggen. Hun hersenen registreren indrukken. Het geheugen begint te werken. Bewegingen worden steeds meer aangestuurd door de hersenen. De moeder gaat bewegingen van de tweeling voelen. Ook beginnen de spijsverteringsorganen van de tweeling te werken. Ze beginnen het vruchtwater waar ze in zweven door te slikken.

⁵ Voor de geboorte, DVD NBD/Biblion, cop 2005

⁶ Het drama in de moederschoot, Alfred R. Austermann, Bettina Austermann, Akasha, 2016

Derde trimester In deze fase begint de verfijning van de zintuigen. De hersenen registreren alle geluiden die de zintuigen waarnemen. Op 4-D-scan⁷ is te zien hoe een tweeling zijn tong uitsteekt. Niemand weet precies waarom. In de mond bevinden zich veel smaakpapillen, het zou kunnen dat ze het vruchtwater proeven.

Vierentwintig weken: De oogreflex ontstaat, ogen gaan open en dicht. Ondanks dat de tweeling niet veel ziet, het is donker in de baarmoeder, zou fel licht zoals direct zonlicht door kunnen schijnen in de baarmoeder. De tweeling zou een zwakke gloed kunnen waarnemen.

Het gehoor is het beste ontwikkeld. De tweeling brengt zelf geluid voort door in het vruchtwater te schoppen en te spartelen. Ook hoort hij de hartslag van moeder en van zichzelf. Ook van zijn broertje/zusje? De tweeling hoort ook geluiden in de buitenwereld: gesprekken, lawaai en muziek. De hoge tonen hoort de tweeling gedempt, lage bastonen hebben een groter impact. De stem van moeder is anders en beter te horen dan die van vader omdat de tonen zich door het lichaamsvocht verplaatsen en die van vader moet zich door lucht en dan door vocht verplaatsen. De bijzondere relatie die de tweeling met moeder heeft kan hierdoor ontstaan. Geluiden van vader komen misschien niet boven het achtergrondgeluid uit.

Zesentwintig weken: Met het verfijnen van de zintuigen wordt ook het pijngevoel ontwikkeld. Ook aangeboren reflexen, zoals zuig- en schrikreflex ontwikkelen zich. Vanaf nu brengen tweelingen 90% van de tijd slapend door. De overige 10% van de tijd zijn ze wakker en alert. De groei van de hersenen en het zenuwstelsel breidt zich verder uit.

Tweeëndertig weken: De tweeling kan nu horen, ruiken, voelen en proeven. Vroeger werd gedacht dat de mentale ontwikkeling van de baby's bij de geboorte begon, maar nu weten we dat de geboorte vanuit het oogpunt van ontwikkeling van de hersenen⁸ relatief onbelangrijk is. Na de geboorte moet een baby zich in leven houden, zijn longen moeten zich gaan vullen met lucht, maar wat het denkproces, leerproces en het geheugen betreft heeft de baby al drie maanden lang in de baarmoeder aan deze processen gewerkt.

4D-scans⁹ hebben het feit onthuld dat tweelingen een REM- slaapfase hebben. REM staat voor Rapid Eye Movement ofwel snelle oogbewegingen. Tijdens de REM-slaap vindt er zeer veel activiteit plaats in de hersenen. In deze slaapfase schieten de ogen alle kanten op achter gesloten oogleden. Deze zachte flikkering van de ogen kan een teken zijn dat de tweeling zelfs een maand voor hun geboorte al droomt. Hersenonderzoek heeft aangetoond dat

⁷ Voor de geboorte, DVD NBD/Biblion, cop 2005

⁸ Voor de geboorte, DVD NBD/Biblion, cop 2005

⁹ Voor de geboorte, DVD NBD/Biblion, cop 2005

volwassenen tijdens deze fase hun meest levendige dromen ervaren, ook de tweeling zou dus hun meest levendige droom kunnen ervaren van wat zich in de moederbuik afspeelt.

Zesendertig /achtendertig weken: In dit stadium put de tweeling de moeder uit. De tweeling is zwaar en neemt veel ruimte in beslag. Het is tijd om geboren te worden. Slechts 5% komt ter wereld op de uitgerekenende datum, meestal is het twee weken voor of twee weken na de uitgerekenende datum dat ze komen. Wetenschappers zijn er nooit achter gekomen waardoor de bevalling in gang wordt gezet, maar de longen van de baby's en de placenta zijn sleutels voor de juiste timing.

De bevalling is een pijnlijke en stressvolle gebeurtenis voor de tweeling. De navelstreng komt in de verdrukking te zitten. Dit kan de zuurstoftoevoer verstoren. Bij eenige tweelingen waar de tweeling in één vruchtzak zit, kunnen de navelstrengen verknoopt raken, waardoor zuurstofgebrek mogelijk is.¹⁰ Rosanne en Håley vertelden tijdens het interview dat de geboortereis moeilijk was verlopen omdat de navelstreng om hun nek zat. Rosanne (56 jaar) *“De navelstreng zat om mijn nek, daardoor kwam ik tijdens de geboortereis klem te zitten met mijn schouder”*, Håley (24 jaar) *“Ik had 2 keer de navelstreng om mijn nek”*. Om zich tegen zuurstofgebrek te beschermen komen er in het lichaam van de tweeling grote hoeveelheden adrenaline vrij die ervoor zorgen dat het hart snel genoeg blijft kloppen.

1.3 De reis komt tot een einde

De tweeling heeft zich individueel ontwikkeld van eicel naar embryo, naar een foetus, naar de triljoenen cellen van een pasgeboren baby. Zijn geboorte is het begin van zijn reis in de wereld. Toch heeft hij al een ongelooflijke weg afgelegd tijdens zijn 9 maanden reis in de baarmoeder.

Dat een tweeling waarneemt en herinneringen heeft, is in de beschrijving van de drie trimesters duidelijk naar voren gekomen. Uit het voorgaande blijkt dat een tweeling in het tweede trimester de ruimte om hen heen waarneemt, zichzelf en de ander, geluiden uit hun omgeving hoort en hun zintuigen zich verfijnen en verder ontwikkelen. Ook hebben ze herinneringen. Met 32 weken is de hersenactiviteit optimaal ontwikkeld zoals bij een pasgeborene. Ze maken een REM- slaap door en zo kunnen herinneringen, die ze op hebben gedaan in de baarmoeder, via dromen naar buiten komen. We concluderen dat een tweeling waarneemt in de baarmoeder en herinneringen kan opslaan.

¹⁰ Voor de geboorte, DVD NBD/Biblion, cop 2005.

2 De hechting tussen tweelingen in de baarmoeder en de mogelijke gevolgen als er één overlijdt voor de geboorte

2.1 De band tussen tweelingen

In hoofdstuk 1 is beschreven hoe bijzonder de band is tussen tweelingen. Al vroeg in de zwangerschap maken tweelingen contact met elkaar en reageren ze op elkaar. Deze diepe verbinding met elkaar ontstaat dus al vroeg in de baarmoeder en blijft altijd bestaan. De band tussen tweelingen is ook sterker en anders dan met 'gewone' broer(s) en/of zus(sen)¹¹. De band tussen tweelingen is uniek. De invloed van het een tweeling zijn, is dan ook enorm. In de literatuur wordt dit beschreven als het tweelingengevoel, een gevoel dat eenlingen niet kennen en ook moeilijk aan hen is uit te leggen.¹² *"Ik ben zelf één van een levende tweeling en het is bijna niet uit te leggen hoe dit voelt. Een tweeling heeft gewoon dat 'tweelinggevoel'. Een gevoel van onvoorwaardelijke liefde, één zijn met elkaar, door de bijzondere manier van communicatie aan een half woord of een enkele blik genoeg hebben om te begrijpen en begrepen te worden, altijd iemand om op terug te vallen, steun en toeverlaat, een diepe zielsverbinding, een groot wij-gevoel"*. Die diepere verbinding is voor de geboorte al ontstaan. Dat tweelinggevoel blijft invloed hebben op het leven van de alleengeboren tweelinghelften: *"Ik kan me wel voorstellen dat mensen het vreemd vinden dat ik me verbonden voel met iemand die ik amper heb gekend"*, vertelt iemand van de lotgenotengroep Tweelingalleen¹³. Het meest opmerkelijke aan het tweelingengevoel is dat overlevende tweelinghelften vermelden dat, ook na het overlijden van de ander, het tweelinggevoel aanwezig blijft. Zoals in hoofdstuk 1 staat beschreven ontstaat dit tweelinggevoel al met achttien weken. Een innige band, 'n soort wij-gevoel.

Het delen van een tweelingband is wat tweelingen zo bijzonder maakt. Verstrengeld zijn in de baarmoeder, ook al was het maar voor even, het geeft aan hoe intiem de tweeling is met elkaar. Wel maakt het uit hoe de tweeling verbonden was in de buik, of de tweeling samen aan één placenta zat, of ieder apart aan zijn eigen placenta. In 'Het drama in de moederschoot' wordt beschreven dat als een tweeling samen aan één placenta zit, zij afhankelijk zijn van elkaar in voor-en tegenspoed. Dit beïnvloedt de sterkte van de binding die de tweeling met elkaar heeft. Voor de psychische toestand van de overlevende tweelinghelft maakt het veel uit

¹¹ Informatieboekje Tweeling Alleen, Frans Tukker, 2010

¹² Informatieboekje Tweeling Alleen, Frans Tukker, 2010

¹³ www.tweelingenalleen.nl

hoe ver de placenta's van elkaar af lagen en daarmee hoeveel plek elk van de tweelingen in de baarmoeder had.¹⁴ Dit zou, naast het tijdstip van de dood van de ander (vroeg of laat in de zwangerschap), verklaren, waarom overlevende tweelinghelften het verlies op verschillende manieren ervaren. Hier wordt uitgebreider op in gegaan in hoofdstuk 3.

2.2 Wat zijn mogelijke oorzaken van het overlijden van een tweelinghelft tijdens de zwangerschap?

Uit onderzoek is gebleken dat één op de tien zwangerschappen als een tweeling of meerling begint en dat in negentig procent van de oorspronkelijke tweelingzwangerschappen één of meerdere vruchtjes of embryo's in een vroeg stadium van de zwangerschap sterven.¹⁵ Het is niet altijd te achterhalen waardoor één van de twee overlijdt. Het kan een lichamelijke oorzaak zijn omdat de placenta te weinig voedingsstoffen en zuurstof naar de tweeling brengt waardoor groeivertraging optreedt. Ook kan er sprake zijn van erfelijke afwijkingen. Deze chromosomale afwijking(en) kunnen ervoor zorgen dat een helft van een tweeling zich niet ontwikkelt en dus sterft. De cijfers geven aan dat zo'n vijftien procent van de zwangerschappen eindigt in een miskraam, dat is één op de zes zwangerschappen, dit gebeurt vaak in het eerste trimester. De baarmoeder heeft een zware taak om ervoor te zorgen dat een tweeling optimaal groeit. Er moet aan zoveel voorwaarden worden voldaan (kwalitatief goed embryo, goed slijmvlies, juiste hormoonwerking etc.) dat het bijzonder is dat het meestal goed verloopt. Ook is het zo dat de baarmoeder niet is ingesteld op zwangerschappen met meerlingen. Daardoor komen deze ook meestal tussen de zesendertig en achtendertig weken ter wereld¹⁶. Bij de nieuwe technieken met kunstmatige bevruchting worden er ook altijd meer eitjes teruggeplaatst. Dit om de kans op succes te vergroten. Dat al die eitjes ook daadwerkelijk uitgroeien tot embryo's is nihil. Bijna 50% van alle in eerste instantie ingenestelde embryo's sterft weer af.

2.3 Waar blijft het lichaam van de overleden tweelinghelft?

Zoals in hoofdstuk 1 stond beschreven maakt de tweeling met achttien weken al contact met elkaar. De interactie tussen de tweeling is dan al aanwezig, ze lijken samen te spelen, zijn zich constant bewust van elkaar, maar wat gebeurt er wanneer de ander niet meer beweegt en uiteindelijk overlijdt? Waar verblijft de overleden tweelinghelft tijdens de zwangerschap van de levende tweelinghelft? Er is de laatste jaren met echoapparatuur wetenschappelijk aangetoond dat er op een echo tweelinghelften te zien zijn die later weer verdwijnen¹⁷. Waar

¹⁴Het drama in de moederschoot, Alfred R. Austermann, Bettina Austermann, Akasha, 2016

¹⁵ Het drama in de moederschoot, Alfred R. Austermann, Bettina Austermann, Akasha, 2016

¹⁶ Voor de geboorte, DVD NBD/Biblion, cop 2005

¹⁷ idem

zijn ze gebleven? De meeste verdwijnen vaak geheel en laten geen sporen na. Ze worden opgenomen in het baarmoederslijmvlies of in de placenta. Het lichaampje van de tweelinghelft wordt geabsorbeerd en verdwijnt geleidelijk, in het Engels heet dit 'vanishing twin'.¹⁸ Er is geen fysiek teken geweest dat de moeder weet had zwanger te zijn van een tweeling. Het kan zijn dat er later op de echo de resten te zien zijn van een helft van een tweeling of dat er bij de geboorte een ingekapseld vruchtje terug te vinden is in de placenta. Ook komt het voor dat de verloskundige/gynaecoloog bij de geboorte een foetus papyrus vindt. Dit is een tweelinghelft die na de twintigste week is overleden.¹⁹ Het vruchtwater wordt weer door het lichaam van de moeder opgenomen en wat overblijft, is een gemummificeerd platgedrukt lichaampje. Ook is het mogelijk dat de tweelinghelft versteend en ingekapseld zit rond de placenta. Bij de geboorte wordt een hard klompje gevonden dat ingedrukt zit in de placenta. Ook komt het voor dat de overleden helft van de tweeling opgenomen wordt in het lichaam van de levende helft van de tweeling. Het kapselt zich in en vergroeit met de nog levende tweelinghelft. Het weefsel van de overleden tweeling groeit verder in de levende tweeling. Ontstekingen in latere levensjaren zijn dan mogelijk. Die ontstekingen kunnen dan ontstaan aan de onderrug of billen. Bij vrouwen kan het voorkomen dat er vergroeiingen in de eierstokken worden gevonden. Deze worden cystes ofwel teratomen genoemd. Er zijn verhalen²⁰ van artsen die mensen hadden geopereerd aan een gezwel of cyste waar haren, botjes en tandjes in zaten. Dit zouden overblijfselen kunnen zijn van het overleden broertje of zusje. Zo'n ervaring heeft ook Marleen (55 jaar) mee gemaakt: *"Op mijn 37e kreeg ik van de gynaecoloog de echte bevestiging te horen, dat ik er één van een tweeling ben. Tijdens het verwijderen van een cyste uit mijn eierstok waren er overblijfselen (haren en tandjes) van een ander embryo gevonden"*.

2.4 Wat zijn de fysieke gevolgen voor de alleengeboren tweelinghelft?

Wanneer een van de twee overlijdt in de baarmoeder kunnen schadelijke stoffen en kleine stolsels uit de overleden tweelinghelft beschadigingen aanbrengen aan de overlevende tweelinghelft. Mogelijk kan de overlevende tweelinghelft het daardoor moeilijk krijgen. Misschien heeft hij wel moeten vechten voor zijn leven. Deze ervaring zou hij opgeslagen kunnen hebben in zijn lichaam (lichaamsbewustzijn) en zijn hersenen kunnen dit hebben geregistreerd. M.i. zouden deze ervaringen al terug kunnen komen in de dromen tijdens de REM-slaap, die vanaf 32 weken aantoonbaar zijn door de oogbewegingen.

¹⁸ Voor de geboorte, DVD NBD/Biblion, cop 2005

¹⁹ Idem

²⁰ Het drama in de moederschoot, Alfred R. Austerlmann, Bettina Austerlmann, Akasha, 2016

Zoals in hoofdstuk 1 is beschreven is het gehoor met zes weken al ontwikkeld en horen tweelingen geluiden uit hun omgeving en van de bloedsomloop van elkaar. Als er één gaat sterven voelt de ander zeer waarschijnlijk verandering. Hartslag en bewegingen worden zwakker en houden vervolgens helemaal op. Ook deze ervaring wordt in het lichaam opgeslagen. Waar in het lichaam wordt deze herinneringen opgeslagen? Er is veel geschreven over het lichaam en over het gegeven dat lichaamscellen een bepaald geheugen hebben; een celgeheugen.²¹ Dit celgeheugen is gevuld met herinneringen, maar ook met de emoties die gekoppeld zijn aan deze herinneringen. De vraag is of deze informatie later doorgegeven wordt aan het brein of dat het blijft opgeslagen in de cellen. Gebleken is dat deze vroege herinneringen naar boven kunnen komen tijdens therapie sessies. De verschillende vormen van therapie die dit bewerkstelligen worden benoemd in hoofdstuk 5.

Het opmerkelijke is dat tweelingen in elkaars nabijheid willen verkeren, maar dat dit direct lijkt te veranderen als er één overlijdt. Echobeelden laten zien dat de ander dan stil in een hoekje blijft liggen en zich niet verroert. Ook hebben gynaecologen beschreven²² dat zij op echobeelden zagen dat de overlevende tweeling niet meer wilde groeien en pas vlak voor de geboorte in een snel tempo aan gewicht toenam. In het boek 'Het drama in de moederschoot' vertelt Thomas hierover zijn verhaal in een therapie sessie tijdens een innerlijke beeldreis *"Ik voel een bewegingloze harde klomp naast mij, ik raak in paniek. Ik trap en ploeter om bij hem uit de buurt te komen. Ik trek me zo ver als mogelijk is terug, bijna bewegingloos breng ik de rest van de zwangerschap in de baarmoeder door"*.²³ Een soort gelijk verhaal vertelt een Duits echtpaar dat de eigen tweeling zwangerschap via echo's op de voet volgde. Op het moment dat één embryo overleed de ander zich helemaal terugtrok in de baarmoeder en daar bleef zitten. Hij groeide een paar maandenlang niet verder en pas kort voor de geboorte was er een aanzienlijke toename van gewicht, zodat hij een normaal geboortegewicht had.²⁴ Uit het verhaal hierboven van Thomas is af te leiden dat wat hij in de baarmoeder heeft ervaren diep in zijn geheugen werd opgeslagen en dat dit, door diepe ontspanning tijdens een innerlijke beeldreis, naar boven kan komen

Dit hoofdstuk samenvattend is de conclusie dat de band tussen tweelingen heel bijzonder en hecht is en sterker en anders dan met 'gewone' broer(s) en/of zus(sen). Door deze bijzondere band die tweelingen al hebben in de baarmoeder is de impact extra groot als er één overlijdt.

²¹ Het drama in de moederschoot, Alfred R. Austermann, Bettina Austermann, Akasha, 2016

²² idem

²³ idem

²⁴ idem

Dit geeft aan hoe verbonden met en trouw aan elkaar de tweeling is. Heel ingrijpend en een enorme schok voor de overlevende tweelinghelft die alleen in de baarmoeder verder moet. Na de geboorte is hij zich dit niet meer bewust, maar veldonderzoek en interviews wijzen uit dat de overlevende tweelinghelft later te kampen kan krijgen met psychische klachten die terug te leiden zijn tot de tijd in de baarmoeder. Klachten van gemis of een schuldgevoel (ik heb het wel gered en jij niet) en gevoelens van leegte en eenzaamheid. Gevoelens die het lichaam van de tweelinghelft heeft gevoeld en opgeslagen. Deze gevoelens kunnen later in zijn leven zorgen voor klachten. In het volgend hoofdstuk worden de kenmerken van gedragingen en symptomen die ontstaan bij de volwassen alleengeboren tweelinghelft uitgebreid beschreven.

3. Alleengeboren tweelinghelften: lange(re) termijn psychische, psychosomatische en fysieke gevolgen van het verbreken van de tweelingband

3.1 De band tussen tweelingen en gevolgen van het verbreken ervan

Belangrijk is te vermelden dat het niet uitmaakt hoe lang een tweeling samen heeft doorgebracht, het tweelinggevoel (zie hoofdstuk 2) speelt een belangrijkere rol dan de tijd. Uit onderzoek blijkt dat tweelingen die een bepaalde tijd na de geboorte samen op aarde hebben doorgebracht een gevoel van leegte en eenzaamheid ervaren als één van de twee er niet meer is. Vaak blijven ze met een diep schuldgevoel achter. Ook alleengeboren tweelinghelften hebben deze kenmerken. Al zijn ze zich er niet van bewust dat ze in de baarmoeder hun wederhelft verloren hebben, toch ervaren ze een schuldig voelen. Pas als ze weten een tweelingbroer of -zus te hebben verloren kunnen ze deze gevoelens daaraan koppelen. Lara (27 jaar) ervaarde een gevoel van leegte en een diep schuldgevoel en zegt hierover: *“Ik ben altijd op zoek naar iets geweest, maar wist niet precies wat ik zocht. Ik zocht het in materiele dingen of in personen, maar niets gaf mij voldoening. De leegte in mij was enorm en met niets te vullen. Het voelde als een emmer zonder bodem die ik maar bleef vullen met water. Ook het schuldgevoel was groot, ik dacht vaak komt het door mij dat ze het niet gehaald heeft? Heb ik daar schuld aan? De eenzaamheid die ik voelde omdat niemand echt begreep wat ik doormaakte was vaak zwaar. Pas toen ik de link legde dat deze gevoelens te maken hadden met mijn overleden tweelinghelft kon ik schuld omzetten in onschuld. Dit gaf mij veel innerlijke rust”*.

Er zijn boeken geschreven over hoe innig de band is tussen levende tweelingen. Het belangrijkste feit is dat vrijwel zonder uitzondering geldt dat ze een intensieve relatie met elkaar hebben. Terwijl de tweeling met dubbel kabaal samen aan het dollen is, snappen de broers en zussen ervan niet wat er te lachen valt. Ook hebben veel volwassen tweelingparen de behoefte om elke dag met elkaar te bellen. Die diepe band tussen tweelingen is er al vanaf het begin. Nancy Segal, hoogleraar ontwikkelingspsychologie en directeur Twins Studies Center van de California State University, stelt in de documentaire ‘The Lone Twin’²⁵ dat tweelinghelften opgroeien zonder te weten wat het is om alleen te zijn. Dit gevoel ontstaat al in de baarmoeder. Hoe sterk de band tussen tweelingen, die al in het prenatale periode ontstaat, is wordt mooi geïllustreerd door het volgende voorbeeld van deze man, 51 jaar: *“Ik*

²⁵ www.wildheart.be

ben de jongste van vier broers. Als kind speelde ik altijd dat ik een tweelingzusje had. Ik praatte met haar, ik speelde met haar, ik maakte ruzie met haar en ik sloot ook weer vrede. Ze was mijn trouwe speelkameraadje. Mijn ouders begrepen mijn fantasie niet en antwoordden dat ik alleen ter wereld was gekomen. Enkele jaren geleden moest mijn moeder geopereerd worden vanwege een gynaecologisch probleem. Ze haalden haar baarmoeder eruit. Na de ingreep vertelde de gynaecoloog haar dat in haar uterus resten van een gemummificeerde baby waren aangetroffen. Dit betekende dat ze in haar laatste zwangerschap een tweeling had gedragen, van wie één, mijn zusje, was overleden. Mijn kinderspel was geen fantasie, maar de werkelijkheid van de eerste maanden van mijn prenatale leven.”

Tweelinghelften voelen een bijzondere sterke liefde naar elkaar. Zo zuiver, zo innig, zo onschuldig in eenheid en versmolten met elkaar begon hun leven samen in de baarmoeder. De figuurlijke afspraak om samen aan dit leven te beginnen is al in deze fase gemaakt.²⁶ Al vroeg in de moederschoot maken tweelingen een verdeling tussen bij wie de linker- en de rechterhersenhelft het meest actief is.²⁷ De ene ‘kiest’ voor de sterkste kant, dit is meer de linkerhersenhelft. Die staat voor het rationele, analytische en mathematisch denken. Deze tweelinghelft is meer cognitief ingesteld. De ander is meer creatief ingesteld, de rechterhersenhelft die meer het terrein heeft van de spraak, intuïtie, muziek, creativiteit en emoties. Dit is ook terug te zien bij levende tweelingen; de een is creatief en beter in taal en de ander is beter in rekenen. Ook eeneiige tweelingen zijn niet helemaal gelijk, ook daar is een indeling gemaakt tussen het intuïtieve en de abstracte vermogens.²⁸ Ook al zijn ze genetisch identiek, ze kunnen volkomen verschillende karakters ontwikkelen. Zelfs rechts- of linkshandigheid is onderling verdeeld, de een is linkshandig en de ander rechtshandig. Dit wordt ook wel spiegel-tweeling genoemd. Bij tweelingen is meestal sprake van een Alfa en Bèta type. De Alfa is de leider en het dominantst en de Bèta is de volger. Vaak is de alleengeboren tweelinghelft het Alfa type en is het de Bèta die overlijdt²⁹. Dit is misschien omdat de sterkste overwint en de zwakste sterft. Mijns inziens kan de alleengeboren tweelinghelft in een loyaliteitsconflict komen omdat hij geen eenheid meer is en de ander niet meer kan aanvullen. De alleengeboren Alfa tweelinghelft kan in verwarring raken en zal onbewust, uit loyaliteitsgevoel, het leven van de Bèta helft gaan leven. Dus dan niet zijn eigen leven leeft. Ook Danick (18 jaar) nam onbewust uit loyaliteitsgevoel de identiteit aan van haar overleden

²⁶ Ik wou dat ik twee hondjes was, Aranka. Reeuwijk-Willems, BewustWording door BewustZijn, 2014

²⁷ Het drama in de moederschoot, Alfred R. Austermann, Bettina Austermann, Akasha, 2016

²⁸ Informatieboekje TweelingAlleen, Frans Tukker, 2010

²⁹ Ik wou dat ik twee hondjes was, Aranka. Reeuwijk-Willems, BewustWording door BewustZijn, 2014

tweelinghelft in haar jongere kinderjaren, *‘Ik was mijn zusje en wilde ook door iedereen met haar naam aangesproken worden’*.

Lara (27 jaar) speelde als kind altijd met haar fantasievriendinnetje, *‘Ik sprak tegen haar en betrok haar bij alles in mijn leven’*.

Saskia (27 jaar) laat duidelijk de twee contrasterende kanten van de persoonlijkheid zien. *‘Ik wilde net als de andere jongens mee voetballen en met auto’s spelen, ik kleepte me ook als een jongen en wilde geen jurk aan. Later in de pubertijd bleef die mannelijke kant nog wel aanwezig, maar kreeg ik ook interesse voor make-up en vrouwenkleding. Ik wilde vroeger in mijn kinderjaren graag een jongen zijn, ravotte met de jongens uit de buurt, vloten bouwen, in bomen klimmen en vechten met jongens op het schoolplein. Mijn moeder zei altijd: ‘jullie zitten in het verkeerde lichaam, jij had een jongen moeten zijn en je broertje een meisje’*.

Kenmerken die bij het onbewust loyaliteitsproces horen zijn:

- Twee contrasterende kanten in de persoonlijkheid.
- Een man met een sterke vrouwelijke kant of een vrouw met een sterke ontwikkelde mannelijke kant.
- Een kind met ingebeeelde rollen dat veel rollenspellen speelt.

3.2 Aspecten van de problematiek bij alleengeboren tweelinghelften

De Amerikaanse psychiater George Engel, die zelf een tweelingbroer verloor, vond drie aspecten die onderscheidend zijn bij het verlies van een tweelinghelft ten opzichte van andere vormen van verlies. Hij beschrijft het verlies van een levende tweelinghelft, die plaats vond tijdens zijn leven op aarde. De overeenkomst tussen tweelingen die een tijd samen hebben geleefd en tweelingen die een poosje samen hebben doorgebracht in de baarmoeder laten niet zoveel verschillen zien, daarom maak ik gebruik van deze bronnen om meer te leren over de werking van het verlies bij tweelingen.

Vage grenzen: Tweelingen hebben veel minder een verschil in gevoel tussen zichzelf en de ander. In de periode rondom het overlijden is die grens vaak nog een stuk minder scherp dan normaal en kan deze zelfs helemaal vervagen. Als er sprake is van een onverwacht overlijden, geven tweelinghelften aan dat de grenzen van het ego in deze periode nogal onduidelijk konden zijn. Het vervagen van deze ego-grens kan bij die de ander zagen of voelden sterven zelfs tot gevolg hebben dat het soms niet helemaal duidelijk is wie van de twee is overleden. Dit kan tot grote verwarring leiden en kan tot lang na het overlijden voortduren. Qwen (45 jaar) ervaart het leven als zwaar ze zegt hier het volgende over, *‘Ik vermoed dat ik in de*

baarmoeder het sterven van mijn tweelinghelft heb ervaren als mijn eigen sterven en ik begreep niet waarom ik dan toch verder moest leven, terwijl ik eigenlijk al dood was". Het kan er ook voor zorgen dat het heel lang duurt voor het verlies erkend en geaccepteerd kan worden. Bovenstaande is onderzocht bij tweelingen die hun tweelinghelft na de geboorte hebben verloren. Psycholoog Althea Hayton, zelf een alleengeboren tweelinghelft, deed onderzoek³⁰ naar effecten hiervan op de alleengeboren tweelinghelft en heeft ontdekt dat deze gevoelens van grensvervaging en verwarring ook voorgeboortelijk kunnen optreden bij het overlijden van één van de twee.

Identiteitsverlies: Omdat tweelingen nu eenmaal een sterke band met elkaar hebben, zal het verlies van de ander leiden tot een verandering in de eigen identiteit. Velen komen daardoor in een identiteitscrisis. Uit onderzoek³¹ kwam naar voren dat 80 procent aan gaf een andere identiteit te hebben moeten ontwikkelen. Tweelinghelften vertelden dat zij een deel van zichzelf waren kwijtgeraakt. Een stukje van hun zelf, hun ZIJN, ging dood. Hier komt de loyaliteit weer om de hoek zetten, want het stukje ZIJN zit verweven in de loyaliteit naar de ander toe. Loyaliteit heeft twee vormen, verworven loyaliteit en zijnsloyaliteit. In de zijnsloyaliteit, zijnsverbondenheid zit dit stukje van verlies. In de zijnsverbondenheid zit de bestaansgrond van de generaties. Loyaliteit is er altijd, soms verborgen voor anderen en heeft vele effecten. Alleengeboren tweelinghelften blijven loyaal aan de band, die bestand is tegen scheiding en dood.

Depressies en chronische vermoeidheid zijn veel voorkomende symptomen. Het gebrek aan een eigen identiteit of het aannemen van de identiteit van de andere helft, is een mogelijke onbewuste uitdrukking om het verlies te compenseren. Zo kan het zijn dat een man die een tweelingzusje verloor, sterk vrouwelijke neigingen heeft. En andersom: een vrouw die een tweelingbroer heeft verloren, kan sterk mannelijke trekken vertonen. Een man met een overleden tweelingbroer zal zich mogelijk nog mannelijker gaan gedragen en een vrouw met een overleden tweelingzus zal nog vrouwelijker kunnen zijn.

Fusie van identiteiten: Een van de meest bijzonder gevolgen die bij het verlies van een tweelinghelft optreedt, is de fusie van identiteiten. Een samensmelting met de overleden tweelinghelft. Dit is een onbewust proces dat de alleengeboren tweelinghelft gedrag, gewoontes en eigenschappen van de overleden tweelinghelft overneemt. Aan het begin van hoofdstuk 3 staat beschreven dat een tweeling meestal bestaat uit een Al en een Bèta helft.

³⁰A healing path for womb twin survivors, Althea.Hayton, Wren publications, Herts, 2012

³¹Case, 1991 v.d.pol,2008

Dit staat ook beschreven in het boek van Althea Hayton³². Zij zegt dat bij alleengeboren tweelinghelften de Alfa helft meestal 'de sterkere' is en dat doorgaans meestal de Bèta helft overlijdt. De Alfa neemt dan de eigenschappen over die bij de Bèta horen, Bètagedrag, dit gebeurt vaak onbewust uit schuldgevoel/loyaliteit. Bij levende tweelingen die hun tweelinghelft postnataal zijn verloren, geeft 60 procent aan veranderingen bij zichzelf te hebben opgemerkt. Sommigen gingen meer op de ander lijken, gedrag, typische kenmerken en zelfs dingen overnemen waar ze zich voorheen aan ergerden bij de ander. Dit geeft duidelijk de verbondenheid aan tussen tweelingen, het tweelingengevoel wat in hoofdstuk 2 staat beschreven. Dit tweelingengevoel blijft ook na het overlijden voortbestaan, alleen in een andere vorm. Ook het tweelingzijn, die zijnsloyaliteit, zijnsverbondenheid, de grond van hun bestaan, speelt bij de overgebleven tweelinghelft een sterke behoefte om die in stand te houden. Veel tweelinghelften ervaren dat een deel van de ander nog bij hen is achter gebleven. Het onlosmakelijk gevoel met elkaar verbonden zijn wat door de dood niet verandert. Dat deel leeft in de overlevende voort.

Naast deze drie opvallende kenmerken kwamen er uit de onderzoeken³³ nog andere specifieke kenschetsen naar voren, waar de volwassen alleengeboren tweelinghelft in zijn leven mee te maken heeft.

Moeite met verjaardagen: Verjaardagen en andere jaarlijks terugkerende vieringen blijven voor tweelinghelften moeilijk door te komen. Op deze dagen komt het gemis en het verdriet vaak terug³⁴. Verjaardagen zijn zwaar: je viert het leven met het besef dat je verloren tweelinghelft daar geen deel meer van uitmaakt³⁵. Marleen (55 jaar) viert al heel lang haar verjaardag niet meer. *"Ik wil mijn verjaardag niet vieren met familie en vrienden, kan niet vrolijk en gezellig zijn, het gemis om mijn tweelinghelft overheerst"*. Vaak komt er in de periode voorafgaand aan de verjaardag een onbestemd gevoel naar boven. Ook voor jonge kinderen die de ander niet of nauwelijks bewust hebben gekend blijven dit moeilijke dagen die gemengde gevoelens te weeg brengen³⁶. Feestdagen zijn over het algemeen familie-

³²A healing path for womb twin survivors, Althea.Hayton, Wren publications, Herts, 2012

³³ Entwined Lives, Twins and what they tell us about human behavior, N.L.Segal, 2000, A van de Pol, afstudeerscriptie, 2008, Informatieboekje TweelingAlleen, Frans Tukker, 2010

³⁴ Engel,1975, Ik wou dat ik twee hondjes was, Aranka. Reeuwijk-Willems, BewustWording door BewustZijn, 2014

³⁵ Segal &Bouchard, 1993; Wilson; Bouchard & Gitlin, 1995

³⁶ Balk, 1983, Ik wou dat ik twee hondjes was, Aranka. Reeuwijk-Willems, BewustWording door BewustZijn, 2014

gebeurtenissen, allemaal gezellig bij elkaar. Ook al is verder iedereen er, onbewust is er het gemis van de tweelinghelft³⁷.

Niet kunnen loslaten: Tweelingen zijn door het tweelinggevoel en de identiteit die ze delen zo diep met elkaar verbonden en verweven dat ze hun overleden tweelinghelft niet kunnen loslaten. Vaak krijgen ze goedbedoelde adviezen over 'loslaten' of 'een plaatsje geven', Behandelingen die gericht zijn op loslaten en onthechten, hebben maar een kleine kans van slagen. Hier wordt nader op in gegaan in hoofdstuk 5. De diepe verbondenheid tussen tweelingen is er en zal altijd blijven bestaan, zelfs door de dood heen. Lara (27 jaar) *"ik voel me heel verbonden met mijn overleden tweelingzusje, maar ook heel verscheurd, dit gevoel drukt zwaar op mij"*.

Psychosomatische klachten: Er zijn een heleboel symptomen die pas optreden bij de volwassen alleengeboren tweelinghelft als hij erachter komt een helft van een tweeling te zijn. Dit besef komt naar boven tijdens bijvoorbeeld therapie, behandeling of werken aan persoonlijke groei, of in mijn geval tijdens het schrijven van de scriptie. Dan komen er gevoelens naar boven van lang geleden, die horen bij wat er destijds in de baarmoeder is doorgemaakt. Deze gevoelens zijn lang in het onderbewustzijn verstopt en komen nu voor het eerst naar boven. Een verdwenen tweelinghelft laat misschien geen bewijs van diens bestaan achter, maar laat de overlevende achter met herinneringen aan zijn of haar bestaan, evenals andere emotionele littekens. Deze kunnen zich vertalen in psychosomatische klachten.

Pas als de herinnering van toen in het bewuste deel gaat komen ontstaat er verbinding. Lichaam en psyché gaan samenwerken. Hoe de menselijke geest werkt en uit welke bewustzijnslagen zij is opgebouwd licht ik in de volgende paragraaf toe. Met meer begrip van het bewustzijn kunnen we de symptomen van de volwassen alleengeboren tweelinghelften beter begrijpen.

3.3 Wat is bewustzijn?

Bewustzijn is het vermogen om te kunnen ervaren of waarnemen, oftewel een beleving of besef hebben van zichzelf en de omgeving. Bewustzijn is een reflectie op indrukken uit de buitenwereld, bijvoorbeeld van mensen, voorwerpen of licht, en uit de binnenwereld, bijvoorbeeld van emoties, gedachten of behoeften.

Het bewustzijn is weten of ervaren wat er zowel zintuiglijk als cognitief in de mens omgaat, met eventueel de mogelijkheid om daarover op een bepaalde manier te kunnen

³⁷Ik wou dat ik twee hondjes was, Aranka. Reeuwijk-Willems, BewustWording door BewustZijn, 2014

communiceren. Verder wordt het bewustzijn (of de essentiële eigenschappen daarvan) gedefinieerd³⁸ als: waarneming, waakzaamheid, ervaring, geestesgesteldheid, gevoel, subject, subjectiviteit, alertheid, intentionaliteit, beseffen, geheugen, geweten, weten en begrijpen.

De ijsberg van Freud



De menselijke geest is opgebouwd in 3 bewustzijnsniveaus. Het bewuste deel is een klein gedeelte ten opzichte van het grote onder- en onbewuste deel. Zie de illustratie.

1. Het bewuste deel: Dit is het bewuste deel van de geest. Dit zijn de gedachten en de gevoelens. Bv: de kennis en vaardigheden zoals het muzikaal talent, blij zijn, taalkennis.
2. Het onderbewuste deel: Het is een middenniveau tussen het bewust- en het onbewust zijn. In dit niveau zit de kennis en herinneringen uit het verleden opgeslagen. De mens heeft gemakkelijk toegang tot deze gegevens en kan ze naar het bewuste niveau brengen.
3. Het onbewuste deel: Dit is het laatste deel van de geest, volgens Freud is er enkel toegang tot dit niveau via dromen. In dit niveau zijn de beschamende ervaringen, seksuele verlangens, angsten, gewelddadige motieven, onderdrukte herinneringen en andere donkere gedachten opgeborgen.

Freud is de grondlegger van de psychoanalyse.³⁹ Centraal in de psychoanalyse staat het idee van verdringing: emotionele ervaringen, door Freud opgevat als energieën, die door het psychisch apparaat uit het bewustzijn worden verdrongen naar het onbewuste, maar wel blijven bestaan. Deze energie zoekt een uitweg, en veroorzaakt zo pathologische fysieke symptomen. Ook de alleengeboren tweelinghelft kan psychosomatische klachten hebben die

³⁸ <https://nl.wikipedia.org/wiki/Bewustzijn>

³⁹ <https://www.lucepedia.nl/dossieritem/freud-sigmund/freuds-kijk-op-religie>

niet verklaarbaar zijn en een uitweg zoeken via het lichaam. Energieën die zijn opgeslagen in het onbewuste deel komen tot uiting via bv angsten en depressies.

Dat de mens volgens Freud enkel toegang heeft tot onbewuste herinneringen door dromen is mijns inziens waar. *“Ik heb een traumatische ervaring opgelopen na het overlijden van mijn eerste kind kort na de geboorte, onder hypnose (een soort droomtoestand) heb ik de verdrongen emotionele ervaring boven kunnen halen”*. Ook de alleengeboren tweelinghelft kan pijnlijke herinneringen opgeslagen hebben in het onbewuste, die via dromen naar boven komen.

Bij de alleengeboren volwassen tweelinghelft kan hij, door zich bewust te worden van het verlies, klachten krijgen. Freud gaf aan dat emotionele ervaringen, ook wel door hem energieën genoemd, worden verdrongen naar het onbewuste. Ze zijn verstopt in de onderste laag, maar blijven wel bestaan. Qwen (45 jaar) *“tijdens mijn zoektocht kwam ik tot de ontdekking dat alle antwoorden te vinden zijn in mijn eigen onderbewuste. Soms heb ik echter wel deskundige hulp nodig om daar toegang toe te krijgen”*. Deze energieën zoeken een uitweg en veroorzaken zo psychosomatische klachten. Daarnaast reageert ook het lichaam zelf, dit gebeurt op celniveau. Onverwerkte emotionele gebeurtenissen zetten zich vast in de structuur van de cellen. In hoofdstuk 2 is dit al gemeld. De hersenen zijn niet de enige die herinneringen opslaan, ook alle lichaamscellen slaan deze op. Doordat iemand erachter komt een alleengeboren tweelinghelft te zijn, worden de onbewuste herinneringen die in de cellen zijn opgeslagen geactiveerd en veroorzaken zo lichamelijke en emotionele klachten. *“Kort nadat ik wist een deel van een drieling te zijn begon mijn lichaam te reageren, ik kreeg griepverschijnselen en hevige hoestbuien, wat uiteindelijk een longontsteking werd. Het heeft maanden geduurd voor ik hier goed van was hersteld”*.

Ook kunnen er lichamelijke klachten ontstaan bij alleengeboren tweelinghelften zonder dat ze weten dat ze een alleengeboren tweelinghelft zijn. Ze weten niet dat deze klacht daar mee samen hangt. Ze lopen dan van de ene dokter naar de andere zonder dat er een oorzaak wordt gevonden. Pas als het duidelijk is waar de klacht mee samenhangt, zie: ‘Het drama in de moederschoot’, kan de alleengeboren tweelinghelft gericht hulp gaan zoeken. Dat geeft bij de meesten al een soort van rust. Danick (18 jaar) *“ik kreeg fysiotherapie voor mijn hevige rugpijn, maar telkens na elke behandeling als mijn rug los was gemaakt ging die weer vast zitten. Pas toen ik de oorzaak wist waar de klacht mee samen hing en hier mee aan het werk ging werd de rug soepeler en minder pijnlijk”*. Marleen (55 jaar) heeft als driejarige, drie maanden in het ziekenhuis gelegen met klachten in het keelgebied. Een oorzaak konden de artsen niet vinden,

ze stonden voor een raadsel. *“Mijn keelgebied is heel lang gevoelig gebleven, pas toen ik op volwassen leeftijd in aanraking kwam met het thema alleengeboren tweelinghelften vielen puzzelstukjes op zijn plaats”.*

De volgende klachten kunnen voorkomen:

Pijn op de borst, hartstreek: Deze symptomen hangen meestal samen met de oude pijn die getriggerd wordt door situaties die op een bepaalde manier lijken op het verliezen van de tweelinghelft lang geleden. Negen van de tien keer is er geen aanwijsbare oorzaak te vinden voor deze klachten. De alleengeboren tweelinghelft kan een brandende, stekende pijn op de borst ervaren en ademhalingsklachten. De klachten worden minder of verdwijnen wanneer de oorzaak duidelijk is en de alleengeboren tweelinghelft de andere helft (h)erkent in zijn leven. Dit proces heeft weken, maanden, misschien wel jaren nodig, om te dealen met de gevoelens die vrij komen en geïntegreerd moeten worden.

Aanvallen van duizeligheid: Er ontstaan onverklaarbare aanvallen van duizeligheid, zonder stoornis aan het evenwichtsorgaan of last van lage bloeddruk. Die aanvallen lijken uit het niets te komen. Doordat de aanvallen bij cliënten stopten nadat de oorzaak duidelijk was, dat wil zeggen: het ontdekken van de verloren tweelinghelft, lag een samenhang voor de hand.

Beverigheid, trillingen en hartkloppingen: Deze symptomen hangen samen met de ervaring van het nabij meemaken dat de tweelinghelft overlijdt. In een omgeving zijn waar ze elkaar voelen en horen en dan dit mee moeten maken zonder dat ze er wat aan kunnen doen, kan een schokreactie teweegbrengen die opgeslagen wordt in de cellen. Later kan hij dan last krijgen van hevig trillen en of heftig trekkende spieren, die uit het niets lijken te komen en ook weer verdwijnen. Vaak ontstaan deze symptomen pas na de ontdekking van een alleengeboren tweelinghelft te zijn. De prenatale schok is vanuit het onderbewuste naar boven aan het komen, het bewustzijn in. Door dit zich bewust worden gaan luikjes open die heel lang dicht hebben gezeten. *“Na mijn ontdekking een deel van een drieling te zijn, kreeg ik momenten van hevig trillen van mijn handen en lichaam, ook had ik last van hartkloppingen, ik wist niet wat me overkwam, deze klachten zijn na een tijdje weggegaan en niet meer teruggekomen”.*

3.4 Psychische klachten

Naast psychosomatische klachten kunnen er natuurlijk ook nog klachten optreden die alleen aan de psyche te wijten zijn. Vooral schuldgevoelens waar in het begin van hoofdstuk 3 al iets over is gezegd, zijn een veelvoorkomend verschijnsel en die kunnen zich op verschillende

manieren uiten. Schuldgevoelens kunnen ontstaan omdat de alleengeboren tweelinghelft denkt meer geluk te hebben gehad dan de ander. Vergelijkbaar met schuldgevoelens van soldaten die een oorlog hebben overleefd, terwijl hun maat is overleden. Of van iemand die als enige een zwaar ongeluk heeft overleefd. Er zijn alleengeboren tweelinghelften die in hun onderbewustzijn hebben ingeprent dat ze in de buik teveel bewegingen hebben gemaakt waardoor ze de ander hebben doodgeschopt. Anderen hebben het gevoel dat ze te snel zijn gegroeid en daardoor geen plaats en voeding voor de ander hebben overgelaten, wat mogelijk is als placenta's heel dicht bij elkaar liggen dan groeit de ene vaak over de andere heen⁴⁰. Alleengeboren tweelinghelften die dit in hun onderbewuste brein hebben opgeslagen, hebben in het dagelijks leven weinig doorzettingsvermogen en veel moeite om voor zichzelf op te komen en of ruimte in te nemen⁴¹. *“Ik heb tot een vijf jaar terug altijd moeite gehad om voor mezelf op te komen of ruimte voor mezelf te nemen, ik cijferde me altijd weg. Toen ik tijdens deze opleiding me hiervan bewust werd, is er een ommekeer gekomen. De gedachte die bij mij opkwam nadat ik wist een deel van een drieling te zijn en de reden dat mijn broertje was overleden, was dat ik teveel ruimte in had genomen. Die onbewuste gedachten heb ik al die jaren mee gedragen in mijn leven en nooit geweten dat dit terug te leiden is naar de tijd in de baarmoeder”*. Rosanne (56 jaar) *“ik probeer niet gezien te worden, houd me klein, blijf in de schaduw staan, want ik mag absoluut niet schijnen”*. Saskia (49 jaar) *“heb veel last van schuldgevoelens, eigen ruimte innemen blijft heel moeilijk”*.

Naast het hopeloze gevoel, de onmacht en de gelatenheid, kunnen alleengeboren tweelinghelften ook onderbewuste denkbeelden hebben gevormd dat ze de ander hadden kunnen redden in de buik. Omdat dit niet gelukt is hebben ze een schuldgevoel ontwikkeld en denken volledig gefaald te hebben. Marleen (55 jaar) *“na mijn scheiding vier jaar geleden kwam ik in een depressie terecht. Een diep schuldgevoel kwam naar boven. Een gevoel van falen, het is me weer niet gelukt”*.

Eenzaamheid en innerlijke onrust: Een veel voorkomend basisgevoel bij alleengeboren tweelinghelften is eenzaamheid. Zelfs in een ruimte met veel mensen of te midden van familie of vrienden voelen ze zich eenzaam en vaak onbegrepen. Het moeten loslaten van de ander geeft een diep gevoel van eenzaamheid en gemis; een intens verlangen naar weer samen één te zijn. Dit groot verlangen naar eenheid loopt als een rode draad door het leven van de alleengeboren tweeling. Ook volwassen tweelingen die bij een ongeluk hun tweelinghelft verliezen hebben deze verlangens om weer samen één te zijn. Het verliezen van de andere

⁴⁰ Ik wou dat ik twee hondjes was, Aranka. Reeuwijk-Willems, BewustWording door BewustZijn, 2014

⁴¹ A healing path for womb twin survivors, Althea.Hayton, Wren publications, Herts, 2012

tweelinghelft heeft een grote impact op het verdere leven van de alleengeboren tweelinghelft. Het diepe verlangen één te willen zijn, kan niet worden ingevuld. Het intense gevoel van eenheid of symbiose wat een tweelinghelft ervaart in de baarmoeder is niet terug te vinden bij een ander.

De alleengeboren tweelinghelft is op zoek naar iets waarvan hij niet wist dat hij het zocht en ooit was verloren. Hierdoor kan de alleengeboren tweelinghelft in zijn leven een bepaalde onrust en rusteloosheid over zich heen hebben. Een eeuwig verlangen en zoeken, zo lijkt het.

Vriendschappen/hechttingsproblematiek: Een alleengeboren tweelinghelft is altijd op zoek naar innige contacten met mensen in zijn omgeving. Hij wil het liefst alles samen met een ander doen, zo vaak en zo intens dat het voor andere mensen niet haalbaar is. Dit zorgt op den duur voor spanningen in de vriendschap. De ander vertegenwoordigt onbewust de rol van de overleden tweelinghelft. Hij is altijd op zoek naar de andere helft die hij in de buik verloren heeft. Claire Salvy, auteur van 'Jumeaux de sexe différent' en zelf de helft van een tweeling, verwoordt dit in de documentaire⁴² The Lone Twin als volgt: *"Tweelingen zien zichzelf nooit buiten een tweetal. Ze zien zich steeds als één geheel bestaand uit twee delen."* Een tweelinghelft weet dus niet wat het is om alleen te zijn. Er is altijd een samen. Daarom is de alleengeboren tweelinghelft altijd op zoek naar intieme nabijheid, versmelting en eenheid.

Hechte vriendschappen zijn zeldzaam. Door de ervaring in de buik, het verliezen van de wederhelft, durft de alleengeboren tweelinghelft zich niet goed te hechten aan anderen. De angst om iemand te verliezen die hij met hart en ziel lief heeft, is altijd aanwezig waardoor er afstand is. Danick (18 jaar) *"in een vriendschap verbreek ik het contact voordat deze diepgang krijgt, bang om verlaten te worden"*. Sommige alleengeboren tweelinghelften worden einzelgänger en laten intimiteit voor de rest van hun leven niet meer toe. Het herinnert hun aan het verlies van de ander en het verdriet hierover is veel te groot⁴³. Marleen (55 jaar) *"Ik heb het gevoel alles alleen te moeten doen, ook in relaties. Ik voel me een einzelgänger. Ik kan geen hechte relaties aangaan"*. In haar boek⁴⁴ geeft Althea Hayton aan dat alleengeboren tweelinghelften in relaties, en zeker ook in liefdesrelaties, op zoek gaan naar een 'soulmate', ze zoeken een twinzusterziel of een twinbroederziel in vriendschappen en relaties. Danick (18 jaar) *"ik heb één vriendin waar ik heel hecht mee ben, met haar heb ik een klik, voelt als een zusjesrelatie"*. Een soulmate zoeken in een liefdesrelatie is een onbewust proces, Ze hebben deze subtiele en tedere ervaring met hun tweelinghelft lichamelijk opgeslagen en proberen in

⁴² www.wildheart.be

⁴³ Het drama in de moederschoot, Alfred R. Austerlmann, Bettina Austerlmann, Akasha, 2016

⁴⁴ A healing path for womb twin survivors, Althea Hayton, Wren publications, Herts, 2012

deze relatie het gevoel terug te krijgen wat in de buik was ontstaan. Het lichaam en hart van de alleengeboren tweelinghelft herinnert hem aan de intimiteit met zijn tweelinghelft, toen de ander er nog was. Hij wil met zijn liefdespartner opnieuw dit innige, versmeltende samenzijn beleven. Zo'n relatie heeft vaak geen kans van slagen. Tijdens het afnemen van de interviews was er één respondent die onderzoek heeft gedaan naar het onderwerp alleengeboren tweelinghelften en het niet slagen van liefdesrelatie. Zij zegt het volgende hierover, *"In verbinding gaan met je liefdespartner zal niet lukken omdat er ergens binnenin een gevoel is dat het niet klopt, het voelt niet goed."* Wat volgens haar ook wel te verklaren is omdat een relatie tussen broer en zus geen gezonde relatie is. *"Het voelt dan als incest. Zo'n relatie zal niet slagen"*. Zo'n zelfde soort relatie heeft Rosanne (56 jaar) met haar partner, *"Ik heb twee keer de relatie verbroken met mijn partner, het voelt alsof we als man en vrouw niet bij elkaar horen, maar loslaten lukt mij ook niet"*.

Aanraking: Een alleengeboren tweelinghelft ervaart een aanraking vaak of als sterk positief of als sterk negatief. Er zijn tweelinghelften die het liefst de hele dag door aangeraakt willen worden. Het voelt alsof er een bijna onstilbare honger is naar aanraking. Huidcontact met de ander was in de baarmoeder destijds intiem en intens belangrijk. In hoofdstuk 1 stond al beschreven dat met twaalf weken een eeneiige tweeling al huidcontact maakte met elkaar en een twee-eiige tweeling met veertien weken. De alleengeboren tweelinghelft is hier na de geboorte steeds weer naar op zoek. Het herinnert aan een gevoel van zekerheid en aan de nabijheid van de ander. In een volle lift of tram tegen mensen aan gedrukt staan, zal als plezierig ervaren worden.

Velen hebben een panische angst hebben voor aanraking. Door de aanraking wordt hij herinnerd aan de in het vruchtwater drijvende, afgestorven massa van de tweelinghelft. In plaats van intimiteit toe te laten, trekt de alleengeboren tweelinghelft zich liever terug, zoals hij zich destijds in een hoekje van de baarmoeder heeft teruggetrokken⁴⁵. In hoofdstuk 2 paragraaf 2.4 staat beschreven hoe de alleengeboren tweelinghelft graag in elkaars nabijheid verkeerde, maar dit direct veranderde toen de ander overleed. Dit gevoel van huid op huid vanuit de baarmoeder kan de alleengeboren tweelinghelft zijn hele leven lang onbewust blijven herinneren. Elke aanraking door vreemde mensen kan paniek en angst oproepen. Zeker in een lift of drukke tram kan dat heel heftig zijn, ontsnappen uit zo'n kleine ruimte is niet snel mogelijk. *"Ik kan heftig in paniek raken als ik in een drukke lift of tram sta, als kind ging ik nooit met de bus naar school, opgepropt staan tegen elkaar aan bezorgde mij al een gevoel van*

⁴⁵Het drama in de moederschoot, Alfred R. Austermann, Bettina Austermann, Akasha, 2016

paniek en angst. Ook al was het niet verantwoord met de fiets te gaan, liever fietsen dan deze ervaring opzoeken, ik kon het niet”.

3.5 Verschillen in symptomen tussen één of meer-eiig alleengeboren tweelinghelften

Er blijkt tussen één of meer-eiig alleengeboren tweelinghelften een wezenlijk verschil te zijn in het voorkomen van klachten. De helft van een identieke tweeling vertoont andere symptomen dan die van een twee-eiige tweeling. Althea Hayton heeft hier onderzoek naar gedaan en beschrijft in haar boek⁴⁶ ‘A healing path’ welke dat zijn.

Een ééneiige tweeling is van hetzelfde geslacht, uit één bevruchte eicel ontstaan en heeft hetzelfde genetisch materiaal. De overlevende tweelinghelft deelde dus dezelfde vruchtwaterzak met het lichaam van het overleden broertje of zusje. Voor de alleengeboren tweelinghelft voelt het alsof een deel van hemzelf is afgestorven, als het gemis van een lichaamsdeel, als een amputatie. Eeneiige tweelingen, waarvan er een op volwassen leeftijd overlijdt, ervaren deze gevoelens. Plezier in het leven hebben nadat de wederhelft was overleden was moeilijk voor veel tweelingen. Saskia (49 jaar): *“ik ervaar het leven als een strijd, veiligheid en vertrouwen in het leven heb ik nooit gehad”.*

Een twee-eiige tweeling is uit twee bevruchte eicellen ontstaan, allebei met een eigen placenta en vruchtzak. Het genetisch materiaal is anders, en ook kunnen ze van verschillend geslacht zijn. Vaak voelen alleengeboren tweelinghelften een sterke aantrekkingskracht naar levende tweelingen toe. Ook ervaren ze een survivor schuldgevoel, dat zich uit op het vlak van eigen persoonlijke kracht en vitaliteit. Deze tweelinghelft voelt zich onbewust schuldig als hij in zijn eigen kracht gaat staan. Dit maakt het moeilijk zijn eigen kwaliteiten te ontwikkelen. Toen Gea (64 jaar) zich bewust werd solidair te zijn geweest met haar overleden tweelinghelft waardoor haar creativiteit niet kon stromen kwam er een keerpunt in haar leven, *“ik kon me op zielsniveau verbinden met mijn overleden tweelinghelft en de situatie accepteren, daardoor kwam er een explosie aan creatieve energie naar boven”.* Wat al die tijd kennelijk was onderdrukt mocht nu als een vulkaan tot uitbarsting komen.

Bij meerlingen zijn ze samen met twee of meerdere verwekt. Ze kunnen een- of twee-eiig zijn. Klachten die zich voordoen bij een meerlingverlies is last hebben van identiteitsverwarring, het gevoel meerdere personen te zijn in één lichaam. Ook kan het zelfs zo zijn dat ze een levende tweelingzus of broer hebben, maar als het ware de imprint in zich dragen van een vermiste

⁴⁶ A healing path for womb twin survivors, Althea.Hayton, Wren publications, Herts, 2012

derde (of volgende) persoon. Ook de verantwoordelijkheid voelen voor de groep hoort hierbij en zorgdragen voor groepsverbinding en dit in stand willen houden, koste wat kost. Dit is voor een deel van een meerling: 'the main mission in life'! *"Ik heb al heel mijn leven het gevoel een groep bij elkaar te moeten houden, het moet voelen als 'n éénheid! Dit ervaar ik bij mijn familie van herkomst het meest, daar heerst veel verdeeldheid en ik maar verbinden en hopen op betere tijden. Ook tijdens deze opleiding heb ik dit gevoel ervaren de verbinding binnen de groep zo optimaal mogelijk te maken. Wie erbuiten viel betrok ik er weer bij. Heel mijn leven doe ik dit al. Pas toen ik in aanraking kwam met dit thema en me bewust werd dat dit samen hangt met het meerlingenverlies, vielen puzzelstukjes op zijn plaats. Dit was ook mijn hoofddoel in het leven!"*

De diepe verbondenheid tussen tweelinghelften kan ver gaan, zelfs zo ver dat ze verlangen naar de dood⁴⁷. Håley (24 jaar) *"ik ben jarenlang depressief geweest en verlangen naar de dood zat altijd in mijn hoofd"*. Het verlangen weer samen te zijn is groot, waardoor ze betrokken raken bij ernstige ongelukken of ziektes die ze ternauwernood overleven. Het lijkt alsof ze op onbewust niveau het niet veel kan schelen als ze dood zouden gaan. Andere alleengeboren tweelinghelften wagen vaak hun leven door aan roekeloze ondernemingen deel te nemen. Ze nemen grote risico's en zetten hun leven op het spel door aan extreme sporten te doen. Gea (64 jaar), zelf een alleengeboren tweelingheft, heeft onderzoek gedaan naar dit thema en heeft onderzocht waarom alleengeboren tweelinghelften moeilijk hun grenzen kunnen bepalen en vaak balanceren op het randje tussen leven en dood. Zij concludeerde: *"Grenzen zetten is gevaarlijk, deze overtuiging hebben alleengeboren tweelinghelften meegenomen uit de moederbuik. Door de verlieservaring, de grens tussen leven en dood, zijn ze grenzeloos geworden. Het is belangrijk om grenzen met het leven te verbinden en niet met de dood"*. Ook verslavingen zoals roken en drinken of jezelf verliezen in te hard werken zijn kenmerken die zich voordoen bij de alleengeboren tweelingheft, zelfs een op het oog 'onschuldige' verslaving aan cafeïne hoort bij deze groep⁴⁸. *"nadat mijn zoontje was geboren raakte ik emotioneel uit evenwicht en grenzen aangeven lukte mij niet, ontstond er geleidelijk aan een verslaving naar cafeïne. Die verslaving was zo bepalend in mijn leven dat als ik niet op tijd koffie had gedronken ik erg veel last kreeg van hevige hoofdpijnen en trillende handen. Met hulp van een therapeut ben ik van de cafeïne verslaving afgekomen, maar het blijft een trigger voor mij in moeilijke tijden"*.

⁴⁷ Ik wou dat ik twee hondjes was, Aranka. Reeuwijk-Willems, BewustWording door BewustZijn, 2014

⁴⁸ A healing path for womb twin survivors, Althea.Hayton, Wren publications, Herts, 2012

Hoofdstuk 4 De hulpverlening: hulpvraag van de cliënt en achtergronden ervan verhelderen

Door de ervaringen in de allereerste levensfase is er bij alleengeboren tweelinghelften, in mindere of meerdere mate, sprake van gevoelens van eenzaamheid, in de steek gelaten zijn, boos zijn, verdriet, pijn, verlies en rouw. De wijze waarop deze gevoelens tot uiting komen in symptomen en klachten is in hoofdstuk 3 uitgebreid aan de orde gekomen.

Deze klachten zijn zeker niet specifiek voor alleengeboren tweelinghelften. Wel geldt mijns inziens dat wanneer de klachten mede samenhangen met het een alleengeboren tweelinghelft zijn, het nodig is om bij het beantwoorden van de hulpvraag specifiek aandacht hieraan te schenken. Gebeurt dit niet dan zal mijns inziens de behandeling minder effectief zijn, omdat de invloed van deze achtergrondfactor niet verminderd dan wel uitgeschakeld wordt. De behandeling dient vanzelfsprekend allereerst gericht te zijn op het beantwoorden van de hulpvraag van de cliënt maar zeker ook, waar mogelijk, op het behandelen van factoren die meespelen bij het veroorzaken en/of verergeren van de hulpvraag.

4.1 De hulpverlening: structurering van het proces

In het onderstaande schema wordt stapsgewijs het proces van hulpvraagverheldering en de behandeling van een cliënt, die mogelijk een alleengeboren tweelinghelft is, uiteengezet. In dit hoofdstuk komt de intakefase (de stappen 1 tot en met 3) aan de orde, in het volgende hoofdstuk de behandeling (stappen 4 tot en met 6). Het schematische karakter doet overigens geen recht aan de vaak interactieve samenhang tussen de stappen. Het schema is bedoeld om de afzonderlijke taken van een psychosociaal werker en de erbij te hanteren procedures helder aan te geven.

Stap	Taak van de psychosociaal werker
1	De hulpvraag van de cliënt verhelderen
2	Nagaan of er mogelijk sprake is van een alleengeboren tweelinghelft Vrijwel zeker geen alleengeboren tweelinghelft: naar stap 4 Waarschijnlijk wel een alleengeboren tweelinghelft: naar stap 3
3	Vaststellen dat er sprake is van een alleengeboren tweelinghelft Toch geen alleengeboren tweelinghelft: naar stap 4 Wel een alleengeboren tweelinghelft: naar stap 5
4	Een behandelplan opstellen dat aansluit bij de hulpvraag. Naar stap 6
5	Een behandelplan opstellen dat aansluit op de behoefte aan rouwverwerking. Naar stap 6
6	De behandeling

4.2 Stap 1: De hulpvraag verhelderen

Bij het zicht krijgen op, dat wil zeggen het beter gaan begrijpen, van de hulpvraag waarmee een cliënt bij een psychosociaal werker komt, wordt vaak gebruik gemaakt van de volgende twee technieken.

- Genogram: De psychosociaal werker maakt samen met de cliënt een genogram. In het systemisch werk wordt een genogram gebruikt om het systeem van de cliënt in kaart te brengen. Het is een visueel diagram van de familiebanden van een cliënt. Een genogram structureert en ordent die verbanden waardoor er verstrikkingen binnen een familie aan het licht kunnen komen. Ook loyaliteitsproblemen kunnen zo zichtbaar worden. Er kan verdieping ontstaan of een verbinding gevonden naar een diepere laag. Daarom vraagt de psychosociaal werker aan de cliënt om na te gaan of er in zijn familie van herkomst ingrijpende gebeurtenissen hebben plaats gevonden. Bijvoorbeeld of er veel doodgeboren kinderen zijn, of dat veel kinderen jong zijn overleden of dat er familieleden zijn die geen 'gewone' dood zijn gestorven. Door hiernaar te vragen komen mogelijke verstrikkingen aan het licht. Dergelijke verstrikkingen zijn meestal gebaseerd op een onbewuste identificatie met een lid in het systeem van herkomst die onvoldoende geëerd of buitengesloten is. Bijvoorbeeld een gestorvene die geen eigen plek gekregen heeft.

- Levenslooptlijn: De psychosociaal werker verkent de hulpvraag aan de hand van een levenslooptlijn. De levenslooptlijn van de cliënt kan inzichten geven in welke leeftijdsfase er belangrijke gebeurtenissen en eventuele trauma's hebben plaats gevonden. Deze kunnen betrekking hebben op de hulpvraag. Bijvoorbeeld aan de hand van de levensloop ziet de psychosociaal werker dat het thema 'de dood' vaak terugkomt in het leven van de cliënt. Hierover vraagt de psychosociaal werker dan door.

Door op deze manieren de hulpvraag te verhelderen kan, zij het op een indirecte manier, een bewustwordingsproces op gang worden gebracht betreffende het mogelijk een alleengeboren tweelinghelft zijn. De cliënt ervaart een innerlijke weerklank, het innerlijk weten wordt aangewakkerd door de aandacht die eraan gegeven wordt.

4.3 Stap 2: Nagaan of er mogelijk sprake is van een alleengeboren tweelinghelft

Aan het eind van stap 1 is het vrijwel nooit zeker of een cliënt een alleengeboren tweelinghelft is. Alleen wanneer de cliënt van moeder of dokter heeft gehoord dat hij voor de geboorte een broer of zus verloren heeft, bestaat er duidelijkheid. Bij deze cliënt gaat het om een bewuste

alleengeboren tweelinghelft. Weet de cliënt niet of een dergelijke gebeurtenis voor zijn geboorte heeft plaatsgehad dan gaat het om een onbewuste alleengeboren tweelinghelft.

In stap 1 kan er al informatie verkregen zijn, bijvoorbeeld tijdens het invullen van genogram of levenslooplijn, die betrekking heeft op het een alleengeboren tweelinghelft zijn. Zo kan in het gesprek met de cliënt bijvoorbeeld het thema dood vaak naar voren gekomen zijn.

Stap 2 en 3 zijn niet strikt gescheiden. Zo kan de psycho-sociaal werker de 'Indicatieve vragenlijst omtrent het een alleengeboren tweelinghelft zijn' (zie hieronder en de volgende pagina) al in stap 2 afnemen om een betere eerste inschatting te kunnen maken of de client mogelijk een alleengeboren tweelinghelft is.

4.4 Stap 3: Vaststellen of er sprake is van een alleengeboren tweelinghelft

Het doel van stap 3 is om helderheid te verkrijgen over de situatie van de client: wel of niet een alleengeboren tweelinghelft?

Een door de Belgische Sandra Kleipas opgestelde vragenlijst naar kenmerken van een alleengeboren tweelinghelft (zie de volgende pagina) is een goed bruikbaar instrument om relatief snel een indicatie van de situatie van een cliënt te krijgen. Het valt op dat veel van de genoemde kenmerken / symptomen overeenkomen met de informatie in hoofdstuk 3.

Een interpretatie van het aantal geantwoorde 'ja's' is niet eenvoudig. Gesteld wordt door de opsteller dat wanneer bijna alle stellingen met 'ja' beantwoord worden, het vrijwel zeker is dat er sprake is van een alleengeboren tweelinghelft. Als (zeker nader te onderzoeken) vuistregel worden voorlopig de volgende grenzen voorgesteld:

- Bij 85% of meer ja's: (zeer) waarschijnlijk een alleengeboren tweelinghelft.
- Tussen 65% en 85% ja's: twijfelachtig.
- Minder dan 65% ja's: niet waarschijnlijk dat er sprake is van alleengeboren tweelinghelft.

Hoewel het een lijst is waar veel alleengeboren tweelinghelften zich in zullen herkennen, vallen natuurlijk niet alle problemen in het leven van een alleengeboren tweelinghelft aan het tweelingverlies toe te schrijven. Het blijft belangrijk elk probleem goed te onderzoeken en vanuit verschillende invalshoeken te benaderen.

Indicatieve vragenlijst omtrent het een alleengeboren tweelingheft zijn

<p><i>Zet een x achter iedere stelling die op jou betrekking heeft</i></p> <ul style="list-style-type: none"> * Je hebt de eigenschap om de wensen en noden van anderen te zien * Je kunt je (diep) gekwetst voelen wanneer 'men' jouw noden niet ziet/(h)erkent * Je voelt (voelde) je vaak anders dan anderen * Je hebt het gevoel 'op zoek' te zijn en/of 'mist iets', maar kan niet datgene vinden dat je voldoening brengt * emoties kunnen van diepe dalen naar hoge pieken gaan of je hebt de gevoelens totaal 'uitgeschakeld' * Je start makkelijk nieuwe dingen echter is afwerken soms erg moeilijk * Je zoekt steeds naar nieuwe ervaringen, zonder te weten welke richting je nu echt op moet * je hebt de eigenschap veel dingen te gelijk te (willen) doen * je wordt vaak als gevoelig ervaren * je bent hoog gevoelig/ hoog sensitief * je bent heel begaan met het thema leven en dood * vriendschappen kunnen soms een hele uitdaging zijn om te (be)houden * beëindigde relaties kunnen moeilijk worden losgelaten * je voelt je in een vriendschap niet altijd begrepen * je zoekt in je (liefdes)partner en of vriendschap een soulmate * je hebt liever 2 dan b.v. 3 van iets (en kan ook makkelijk telkens 2 van hetzelfde kopen) * je hebt 2 contrasterende kanten in je persoonlijkheid * je twijfelt aan je 'bestaansrecht' / hebt graag bevestiging * je voelt je geregeld 'op de 2e plaats' komen, dit raakt je innerlijk diep * je bent van nature een empathisch persoon * je kunt je schuldig voelen ten opzichte van een ander als jij je kwaliteiten gebruikt. (je geeft dan liever de ander alle eer) * afscheid nemen is moeilijk * je komt regelmatig in de situatie dat je moet 'loslaten', dit ervaar je als lastig en je blijft geregeld met vraagtekens zitten. * rust vinden blijkt moeilijk * je bent perfectionistisch aangelegd * je wilt liever niet op foto's staan OF juist op alle foto's die er gemaakt worden. * je wilt liever niet naar je eigen spiegelbeeld kijken / kijkt het liefst 'heel de dag' naar jezelf * gezichten zijn voor jou heel belangrijk, daarop baseer jij je eerste indruk van mensen * je hebt het regelmatig over 'wij' ... als het over jezelf gaat * in een groep voel je veel verantwoordelijkheid zowel voor taken als voor anderen * als man heb je een sterke vrouwelijke kant en/of als vrouw heb je een sterk ontwikkelde mannelijke kant * je kunt je in sommige situaties opeens zeer onveilig voelen (geen duidbare reden, dit kan op langer termijn paniekgevoel/hyperventilatie ten gevolgen hebben) * je kunt opeens uit het niets een gevoel van lage eigenwaarde krijgen ook al ken je je eigen kwaliteiten * je binnenste gevoel geeft je regelmatig aan dat dat wat je wilt bereiken niet door kan gaan / geen doorgang vindt. * als kind heb/had je ingebeeld rollen en speelde je veel rollenspellen * het is niet makkelijk om voor jezelf op te komen, je 'eigen ruimte' innemen blijft een uitdaging * je hebt ruimte voor jezelf nodig, vrijheid is voor jou heel belangrijk 	ja
--	----

Bron: Sandra Kleipas, <http://www.inpraktijk.be/vts/>

Aansluitend op de antwoorden op de vragenlijst kan de psychosociaal werker de hulpvraag verder verkennen en onderzoeken om erachter te komen of het alleengeboren tweelingheft zijn een rol speelt. Hieronder worden drie methoden daarvoor besproken. Deze methoden kunnen ook in de behandel fase, zoals beschreven zal worden in stap 6, gebruikt worden. De psychosociaal werker zal de best bij de cliënt passende methode kiezen. Elk van de methoden kan onbewuste processen op gang brengen.

Lichaamswerk: Toegespitst op de alleengeboren tweelingheft kan de psychosociaal werker, door gebruik te maken van lichaamswerk, de cliënt de mogelijkheid bieden contact te zoeken met de onderbewuste laag. Alles wat voor de geboorte heeft plaats gevonden is opgeslagen in het lichaam. Een foetus heeft geen taal tot zijn beschikking, alle ervaringen pikt hij op via het lichaam en zijn zintuigen. Ook het trauma wat in de baarmoeder heeft plaats gevonden slaat het lichaam op. Door met het lichaam te werken kan een proces op gang worden gebracht zodat gevoelens en ervaringen vanuit het onderbewuste in de bewustzijns-laag kunnen komen. Door bijvoorbeeld een geleide meditatie, waarbij de cliënt in foetushouding ligt omringt door kussens en dekens die de baarmoeder nabootsen, kan hij innerlijk in de tijd teruggaan waarin hij nog als een embryo in de baarmoeder zat. Vragen als, hoe voelt het in de baarmoeder, wat ervaar je, ben je alleen of is er nog iemand, kunnen gevoelens en ervaringen oproepen die het lichaam zich herinnert. De cliënt kan diepe en sterke emoties vertonen. Er kan angst en diep verdriet naar boven komen. Doordat de cliënt zich bewust geworden is van de ervaringen uit zijn tijd in de baarmoeder kunnen deze verwerkt worden en dit kan uiteindelijk helend werken. Door het bewustwordingsproces kan de cliënt inzichten die hij bijvoorbeeld tijdens het maken van de levenslooptijd in stap 1 heeft verworven (zoals het gegeven dat de dood een grote rol speelt in zijn leven) beter begrijpen en in het juiste kader plaatsen. De cliënt kan zich bewust worden van het feit dat hij een alleengeboren tweelingheft is.

Visualisaties: Een visualisatie is het vertalen van een gedachte naar een beeld. Bij visualisatie wordt ervan uitgegaan dat de verbeelding een grote invloed heeft op het fysieke, mentale, emotionele en spirituele welbevinden. Met behulp van visualisatietechnieken is het mogelijk het onderbewustzijn aan te spreken. Toegespitst op het nagaan of een cliënt wellicht een alleengeboren tweelingheft is, neemt de psychosociaal werker de cliënt mee op een reis naar de tijd in de baarmoeder om zo het onderbewuste aan te spreken en in het bewustzijn te laten komen. De psychosociaal werker begint met een fysieke en mentale ontspanning om zo lichaam en geest tot rust te brengen en alle dagelijkse beslommingen te laten verdwijnen.

De cliënt gaat een innerlijke beeldreis maken. De opbouw ervan is als volgt:

Ingang: Ingang naar het onderbewuste via een pad, bos of rivier, de trap naar beneden nemen, het pad volgen in een labyrint. Het binnenste van het labyrint is de ontmoetingsplek.

Ontmoetingsplek: Dat is de ruimte in de buik van moeder, de baarmoeder.

Het onderzoek naar tweelinghelft: De psychosociaal werker stelt vragen zoals: Ben je daar alleen of met meerdere? Hoe is de sfeer? Hoe voelt het om daar te zijn?

Dezelfde weg terug naar het hier en nu: Vanuit de baarmoeder door het labyrint, de trap op naar boven toe en uitkomen op de open plek of bij het water.

De taal van de visualisatie moet duidelijk en helder zijn, het onderbewuste reageert goed op commando-achtige taal. Dit beïnvloedt de sfeer tijdens de visualisatie niet. Terug in het hier en nu heeft de cliënt ruimte nodig om de ervaring van wat is gevoeld te laten bezinken. Direct de beeldreis bespreken is niet aan te raden want dan moeten er woorden aan gegeven worden waardoor de cliënt gelijk weer in het hoofd gaat. Op een later moment, in een volgende sessie, kan de psychosociaal werker de beleefde ervaringen met de cliënt bespreken. De cliënt kan zich bewust zijn geworden dat hij niet alleen was in de baarmoeder. Dit inzicht kan een bewustwordingsproces op gang brengen.

Creatieve therapie: Het is mogelijk de cliënt vanuit een visualisatie uit te nodigen om de reis te tekenen of te schilderen. Gevoelens die pijnlijk zijn of moeilijk in woorden uit te drukken kunnen via tekenen tot uitdrukking komen. Dat wat in het lichaam vast zit kan op deze manier in beweging komen. Na afloop wordt samen met de cliënt het gemaakte werkstuk bekeken en besproken. Wat valt op? Welke vorm heeft het? Wat voor gevoelens komen er naar boven? Zo ontstaat zelfkennis en bewustwording. De gesprekken geven verdieping aan de ervaringen in de visualisatie. De cliënt kan zich bewust worden dat hij een tweelinghelft heeft verloren.

Aan het eind van stap 3 is een onderbouwd beeld ontstaan van wat de specifieke hulpvraag van de cliënt is en of het een alleengeboren tweelinghelft zijn al dan niet een rol speelt. De basis voor het behandelplan is gelegd.

In het volgend hoofdstuk worden de stappen 4 tot en met 6 behandeld.

Hoofdstuk 5 De hulpverlening: behandelplan opstellen en uitvoeren

In aansluiting op het vorige hoofdstuk, waarin het ging om het verhelderen van de hulpvraag en het vaststellen of er al of niet sprake is van een alleengeboren tweelinghelft, staat in dit hoofdstuk de feitelijke hulpverlening aan de cliënt centraal. In paragraaf 5.1 gaat het om het opstellen en uitvoeren van een behandelplan voor een cliënt waarvan het (vrijwel) zeker is dat hij geen alleengeboren tweelinghelft is. De nadruk in zo'n plan ligt op het 'beantwoorden' van de hulpvraag. In paragraaf 5.2 wordt het opstellen en uitvoeren van een behandelplan besproken voor een cliënt waarvan het (vrijwel) zeker is dat hij wel een alleengeboren tweelinghelft is. Dit behandelplan sluit aan op enerzijds de hulpvraag van de cliënt en anderzijds op de behoefte aan verwerking van het een alleengeboren tweelinghelft zijn.

5.1 Stap 4: Opstellen van een behandelplan dat aansluit op de hulpvraag

Is bij stap 3 gebleken dat er geen sprake is van een alleengeboren tweelinghelft, dan wordt een behandelplan voor de cliënt opgesteld aan de hand van zijn gerichte hulpvraag. Ik zal deze situatie niet verder uitwerken omdat deze, in het kader van de scriptie, niet relevant is.

Belangrijk is wel om te zeggen dat er tijdens de behandeling aanwijzingen kunnen komen voor het tegendeel. Dat wil zeggen, dat er toch sprake is van een alleengeboren tweelinghelft. De psychosociaal werker dient hier tijdens de behandeling een open oog voor te hebben.

In het boek van Austermann⁴⁹ wordt besproken waarom deze 'ontdekking' niet tijdens de verhelderingsfase, maar soms pas (veel) later wordt gedaan. Samengevat wordt er gesteld dat in de cliënt de afweer, het onvermogen om duidelijk te maken dat hij een alleengeboren tweelinghelft is, de functie heeft om te helpen overleven. Zonder deze zou hij zijn ingestort van pijn en eenzaamheid. Austermann: *“Daarom juichen we deze muren van afweer toe en eerbiedigen we dit wonderbaarlijke beschermingsmechanisme van de ziel. Als de tijd is gekomen om de bunker te verlaten, wacht er een ander vernieuwd en meer vervuld leven voor de alleengeboren tweelinghelft. Iedereen die in zijn vroege jeugd, als jongere of volwassene een ernstig psychisch shock heeft ervaren, weet dat de ziel, bijvoorbeeld na een auto-ongeluk een poosje nodig heeft om deze ervaring te verwerken. Soms moeten er eerst ervaringen uit de vroege kindertijd en verwickelingen in ernstige noodlottige gebeurtenissen in de familie onder*

⁴⁹ Austermann R.A. en Austermann B. Het drama in de moederschoot, Askasha, Eederveen, 2016

ogen gezien en geëerbiedigd worden. Hieronder (in de onderste laag van het geheugen) ligt vaak pas de herinnering aan de overleden tweelinghelft verborgen."⁵⁰

In de sessies met de psychosociaal werker worden de lagen, zoals bij een ui, één voor één afgepeld, waardoor het mogelijk wordt dat gevoelens en herinneringen uit de tijd in baarmoeder weer tevoorschijn komen.

5.2 Stap 5: Opstellen van een behandelplan dat aansluit op de behoefte aan rouwverwerking

De cliënt kan bij een psychosociaal werker gekomen zijn met een hulpvraag gerelateerd aan relatie-, depressie-, identiteits- en/of hechtingsproblematiek. In de vraagverhelderingsfase is vastgesteld dat er sprake is van een alleengeboren tweelinghelft-situatie. De kern van het een alleengeboren tweelinghelft zijn is dat de cliënt, in het prilste stadium van het leven, geconfronteerd is met de dood zonder dat er sprake is geweest van een rouwproces. De rouw is in het leven van de alleengeboren tweelinghelft al die tijd verborgen aanwezig geweest. Nu de cliënt zich bewust geworden is dat hij een tweelinghelft heeft verloren in de baarmoeder kan een rouwproces op gang komen.

Dit rouwproces vraagt in het behandelplan om een specifieke benadering omdat er gerouwd wordt om iemand die niet lijfelijk op aarde is geweest. In het algemeen is bij rouwverwerking de behandeling gericht op 'loslaten', op afstand nemen. Voor rouwenden is dit moeilijk, voor alleengeboren tweelinghelften extra moeilijk. Loslaten gaat in tegen de diepgevoelde onderlinge hechtingsbehoefte bij tweelingen.

De psychosociaal werker staat nu voor een dubbele taak in het behandelplan: de specifieke hulpvraag beantwoorden en de alleengeboren tweelinghelft begeleiden bij het verwerven van een autonomie positie ten opzichte van zijn niet geboren andere helft.

Bij het ontwerpen van de behandelweg naar een autonome positie ten opzichte van de niet-geboren tweelinghelft dient de psychosociaal werker rekening te houden met vier elementen. Deze zijn: 1) erkennen van het alleengeboren tweelinghelft zijn door de cliënt; 2) vaststellen in welke rouwfase de cliënt zich bevindt; 3) kiezen van passende verwerkingsrituelen; en 4) rekening houden met mogelijke ziekteverschijnselen.

⁵⁰ Austermann R.A. en Austermann B. Het drama in de moederschoot, Askasha, Eederveen, 2016

1) Erkennen van het een alleengeboren tweelinghelft zijn

Voor de cliënt is het van groot belang dat erkent wordt dat in zijn problematiek het alleengeboren tweelinghelft zijn een rol speelt. Erkenning is een voorwaarde voor een 'succesvolle' behandeling.

2) Vaststellen van de rouwfase waarin de cliënt zich bevindt

Volgens de arts – psychiater Elisabeth Kubler- Ross⁵¹ zijn er vijf fases in de verwerking van rouw. Het rouwproces verloopt niet altijd lineair. Sommige slaan fases over, anderen blijven lang in één fase hangen of hernemen een eerdere fase. Bij een alleengeboren tweelinghelft is het van belang vast te stellen in welke fase hij zich bevindt. De aanpak en de keus van de rituelen dient daarop aangepast te worden.

De rouwfases zijn:

Ontkenning: De cliënt kan gevoelens van ongelooft hebben. Het kan nog niet in volle hevigheid doordringen bij de cliënt dat hij een alleengeboren tweelinghelft is.

Boosheid/weerstand: Wanneer de waarheid is doorgedrongen, kan er boosheid ontstaan.

Boosheid omdat de ander hem in de steek heeft gelaten. Ook kan de alleengeboren tweelinghelft weerstand voelen omdat hij bang is voor de emoties en de zielenpijn die gevoeld kan worden.

Onderhandelen en vechten: Als boosheid niet helpt of al wat is weggeëbd kan de alleengeboren tweelinghelft het verlies proberen te verwerken door zichzelf doelen te stellen of zichzelf beloften te doen. Zoals bijvoorbeeld de beloften 'volgende week neem ik definitief afscheid en dan ben ik over mijn verdriet heen'.

Verdriet en depressie: wanneer de alleengeboren tweelinghelft de realiteit onder ogen kan zien, kunnen gevoelens van verdriet, angst en gemis naar boven komen. Ook kan de alleengeboren tweelinghelft een gevoel van machteloosheid ervaren. Hij kan sociale contacten uit de weg gaan.

Aanvaarding: 'Ik ga verder met mijn leven'. Er komt berusting. De rouwende alleengeboren tweelinghelft leert het leven weer op te pakken, het verlies te dragen en verder te gaan. De overleden tweelinghelft wordt geïntegreerd in het leven. Niet losgelaten, maar op een andere manier vastgehouden. Elk van de tweelinghelften kan zijn eigen plek binnen het systeem krijgen. De cliënt komt in zijn eigen kracht te staan en wordt autonoom.

⁵¹ Kubler-Ross, E. Lessen voor levenden, ANBO, 2006

2) Kiezen van verwerkingsrituelen

Het doel van de rouw-/verwerkingsrituelen is om, door de overleden broer of zus te eren, te komen tot acceptatie, aanvaarding en rust. Tot niet langer 'gebonden te zijn aan', maar 'in vrijheid verbonden met' de overleden tweelinghelft te zijn. Om dit doel te bereiken zijn rituelen tijdens en naast de gespreksessies mogelijk. In het schema staan een aantal opties. Welke gekozen wordt hangt mede af van de rouwfase waarin de cliënt zich bevindt.

Tijdens de therapie

- Kaars: Een kaars branden om zo betekenis te geven aan de overleden helft.
- Brieven: een brief schrijven aan de overleden helft om afscheid te nemen.
- Schilderen/ tekenen: door emoties aan het papier toe te vertrouwen kunnen ze verwerkt worden.
- Visualisatie: contact maken met de tweelinghelft via een beeldreis.
- Familieopstelling. Door ieder familielid zijn eigen plek binnen het systeem te geven komt de cliënt in zijn eigen kracht te staan en wordt autonoom.

Naast de therapie

- Begrafenisritueel uitvoeren. Het kan helend werken om een doos als doodkist opgesteld, met misschien een symbolische inhoud bijvoorbeeld een foetus gemaakt van klei, op een passende manier op een stille plek in de aarde te begraven (aarde), of aan een vuur of rivier (water) toe te vertrouwen. Het element lucht kan de cliënt toepassen door een ballon met een eigen geschreven boodschap eraan op laten.
- Steen op graf (groot)ouders leggen. Door op het graf van een familielid een steen met de naam van de overleden tweelinghelft te leggen wordt zijn bestaan erkend.
- Aanwezig laten zijn van de tweelinghelft, bijvoorbeeld als pop of kussen. Woorden van dank ertegen zeggen voor de tijd die de cliënt samen met hem heeft doorgebracht en de intimiteit die ze mochten delen. Dit kan het hart van de alleengeboren tweelinghelft openen en helpt bij het heel-worden.
- Een 'plaatsvervanger' aanstellen. Een boom of een mooi plekje in de natuur zoeken waar de cliënt naar toe kan gaan. Deze vervangt de overleden tweelinghelft en dient als steun en toeverlaat.
- Dagelijks of wekelijks een dialoog aangaan met de overleden tweelinghelft.
- De cliënt laat een tijd aan de overleden tweelinghelft zien hoe zijn dagelijks leven verloopt.

3) Rekening houden met psychosomatische klachten

Verdriet dat lang opgeslagen lag, kan in de therapie via het lichaam tot uiting komen. Er kunnen fysieke klachten optreden zoals o.a. griepverschijnselen, spierpijn, rugpijn.

5.3 Stap 6: De behandeling

In deze paragraaf worden voorbeelden gegeven van hoe in de behandeling een koppeling gemaakt kan worden tussen het beantwoorden van de hulpvraag van een cliënt en het rouwen om een alleengeboren tweelinghelft te zijn.

Bij depressie: De cliënt komt bij psychosociaal werker met depressieve klachten. Hij ervaart het leven als zwaar. Uit onder andere de stappen uit 1 tot en met 3, wordt duidelijk dat het om een alleengeboren tweelinghelft gaat en de cliënt (h)erkent dit ook. De cliënt lijkt zich in de boosheid-/verdrietfase te bevinden. Onderdrukte woede en schuldgevoel zijn bij de depressieve klachten de onderliggende oorzaak.

Door middel van een opstelling kan het schuldgevoel van de cliënt uitgewerkt worden. Doel is het evenwicht tussen schuld en onschuld te herstellen. De cliënt gaat staan tegenover een representant die zijn tweelinghelft vertegenwoordigd. Wanneer hij oprechte dankbaarheid voelt dat hij mocht blijven leven en deze kan uiten naar de overleden helft, dan kan het proces van heling beginnen. Om het schuldgevoel kwijt te kunnen raken is het ook belangrijk dat de cliënt in het 'proces' zichzelf vergeeft voor wat hij denkt te hebben misdaan, bijvoorbeeld de ander geen ruimte hebben gegeven in de baarmoeder waardoor die stierf. Door zichzelf te vergeven, vergeeft hij ook de ander dat die niet bij hem is gebleven. De cliënt is onschuldig aan wat de andere helft is overkomen. De cliënt heeft de dood van de ander niet veroorzaakt. Door te accepteren, te nemen zoals het is, te aanvaarden, het leven en het lot te nemen, vergeeft hij zichzelf. De cliënt zal daardoor sterker, autonomer en krachtiger worden. De depressieve klachten die eerst gevoeld werden, nemen langzaam af.

Bij hechtingsproblematiek en relatieproblematiek: De cliënt komt bij de psychosociaal werker met klachten die liggen in de relationele sfeer. De cliënt ervaart in contacten met anderen afstand. Hij kan moeilijk verbinding aangaan waardoor er geen hechte vriendschappen of diepe relaties ontstaan. Ook is hij bang om verlaten te worden, waardoor contacten vaak claimend aanvoelen voor de ander. Uit de antwoorden op de vragenlijst (zie stap 3) blijkt dat het om een alleengeboren tweelinghelft gaat. Bij de cliënt speelt verlatingsangst een grote rol. In de baarmoeder heeft de cliënt ervaren hoe het voelt om iemand te verliezen die hij met hart en ziel heeft lief had. Hij wil deze ervaring niet nog een keer mee maken. Het gevoel van afwijzing, in de steek te worden gelaten, heeft hij mee genomen uit de baarmoeder. De verborgen rouw hierover is als een rode draad verweven met zijn leven. De cliënt lijkt zich, qua rouw, in de boosheidfase te bevinden.

Achter de boosheid van de cliënt kan een diep verlangen naar herstel van de band met de overleden tweelinghelft zitten. Door de verlatenheid, het verlangen en de rouwpijn in lichaam en ziel te voelen, kan er een nieuwe verbinding ontstaan. Door middel van een opstelling krijgt de band met de verloren tweelinghelft een nieuwe betekenis, een andere inhoud, waardoor de cliënt autonomer komt te staan ten opzichte van zijn relatie met de overleden tweelinghelft.

Deze omzetting van 'binding' naar 'verbinding' is van wezenlijk belang. De alleengeboren tweelinghelft heeft zich geïdentificeerd met zijn tweelinghelft. Hij ervaart zichzelf en de ander als een éénheid. In het systemisch werk heet dit onbewuste identificatie. De cliënt beseft zelf echter niet hoe sterk hij aan die ander gebonden is. Dit is de reden waarom hij geen andere hechte relaties kan aangaan. Er is geen plek meer voor een ander om zich mee te verbinden. Die plek is al bezet door de tweelinghelft. In een opstelling krijgt de alleengeboren tweelinghelft de kans zich bewust te worden van deze onbewuste identificatie met zijn overleden tweelinghelft. Hij kan dan beseffen dat hij leeft vanuit het principe 'ik volg je na' of 'ik doe het voor jou'. Pas wanneer hij deze identificatie zelf erkent en zichzelf los van de ander waarneemt, kan hij ervan loskomen en zijn eigen plek binnen het systeem innemen. Het innemen ervan, het buigen voor de werkelijkheid zoals die is, geeft ruimte en vrijheid. De stap van binding naar verbinding wordt gezet. Het is heel belangrijk dat de cliënt toestemming krijgt van de overleden tweelinghelft om zijn eigen leven te mogen leven. Pas dan kan de cliënt, vanuit binding tot verbinding komen, autonoom worden en zijn eigen leven gaan leiden met verdiepende relaties.

Een goed passend verwerkingsritueel in deze fase is het wanneer de cliënt de overleden tweelinghelft enige tijd zijn leven laten 'meebeleven'. De levende helft laat zijn andere helft de straat zien waar hij woont en zijn het werk en de mensen met wie hij omgaat. Door dit een periode bewust te doen, vecht de cliënt niet langer tegen de band met de gestorvene, maar gebruikt hij de energie uit hun band om zelf steeds autonomer te worden.

Bij identiteitsproblematiek: De cliënt komt bij de psychosociaal werker met identiteitsproblemen. De cliënt weet niet goed wie hij is. De twee contrasterende kanten die de cliënt bij zichzelf ervaart brengen hem vaak in verwarring. Hij kan de ene keer heel krachtig optreden en voor zichzelf opkomen en de ander keer is hij verlegen en kruipt het liefst in een hoekje weg. Ook ervaart hij een gevoel van innerlijke leegte die niemand kan opvullen. Een gevoel van een stuk van zichzelf kwijt te zijn, van een soort van amputatie. In de verhelderingsfase heeft de cliënt vertelt dat hij van zijn moeder heeft gehoord dat zijn

tweelingzusje niet levend ter wereld is gekomen. Bij het verliezen van de tweelinghelft lijkt het alsof de lotsverbondenheid is verbroken. Wanneer er een tweelinghelft overlijdt, zal ook een stukje van de overlevende tweelinghelft overlijden. De leegte die hierdoor ontstaat wordt als pijn en verdriet gevoeld. De cliënt bevindt zich in de verdrietfase.

Via een opstelling wordt gestreefd naar het komen van binding naar verbinding. Van elkaar los te komen, om zo een eigen identiteit te krijgen. Om uit de binding met de overleden tweelinghelft te komen zegt de cliënt tegen de representant van de tweelinghelft: *“je hoort bij mij, maar wel dáár”*. Zo ontstaat er onderscheid in plek én in persoon, er ontstaat een ik en een jij. Pas als de cliënt de werkelijkheid neemt zoals die is - ik leef, de ander is dood - kan hij weer voor zijn eigen leven kiezen. De overleden tweelinghelft zegt in de opstelling: *“Het was mijn lot om te sterven. Ik heb je lief zoals jij mij. Ooit zult je bij mij komen, want je hoort bij mij. Leef je leven”*. De cliënt zegt dan op zijn beurt tegen de overleden tweelinghelft: *“Ik volg je niet meer, ik weet nu dat ik mijn eigen leven mag leven”*.

Om autonoom te kunnen worden is het belangrijk om het gemis en het verdriet toe te laten en te accepteren. Door via rituelen de rouwpijn toe te laten, zal na verloop van tijd de Alfa energie (zie hoofdstuk 3) gaan stromen en de cliënt krachtiger en autonomer worden. Tijdens deze fase zal de psychosociaal werker de cliënt steunen en begeleiden om de rouwemoties die vrijkomen de ruimte te geven. Tijdens de sessies kan bijvoorbeeld als symbool van dit loskomen, een kaars branden. Het korter worden van de kaars, het ‘verdwijnen ervan’, symboliseert het minder intens worden van het rouwgevoel.

5.4 Het proces na de therapie

Het proces van de cliënt stopt niet na de therapie. Het proces is niet statisch, maar dynamisch. Er kunnen in het leven van de cliënt altijd weer momenten zijn dat rouwgevoelens naar boven komen, bijvoorbeeld als de cliënt geconfronteerd wordt met verlies. Dan kan de pijn weer in alle hevigheid opvlammen. Wel weet de cliënt nu waar deze gevoelens vandaan komen en kan, door de inzichten die hij gekregen heeft, er beter mee omgaan. Ook zijn weg vinden naar heelwording, autonoom worden, is een proces. Het is een weg zoeken door het rouwen heen, door anders vast te houden de overleden tweelinghelft te integreren in zijn leven om op die manier autonomie tot stand te brengen. Los van de ander, als individu. Dan kan de cliënt heelwording als kracht ervaren en helemaal op eigen benen gaan staan. Nu de tweelingband, de zielenband in het teken staat van de liefde en niet meer in het teken van de dood kan de cliënt het proces van heelworden voelen, kan hij autonoom door het leven gaan om zo zijn eigen leven te kunnen leven.

Conclusies en aanbevelingen

In de inleiding is de volgende these geformuleerd:

Rouwbegeleiding gericht op autonoom worden is een essentieel onderdeel van de begeleiding door een psychosociaal werker van alleengeboren tweelinghelften.

In dit laatste hoofdstuk wordt de these vanuit twee invalshoeken besproken. Allereerst wordt, op basis van inzichten en overwegingen in de hoofdstukken 1 tot en met 3, de these onderbouwd. Vervolgens worden de overwegingen, waarop de in de hoofdstukken 4 en 5 gegeven vertaling van de these naar de begeleidingspraktijk berust, nader uitgewerkt. Daarna worden enkele aanbevelingen gedaan.

De these onderbouwd

In de hoofdstukken 1 tot en met 3 wordt informatie uit de literatuur, de theorie en de interviews aangevuld met persoonlijke ervaringen. Er worden verbanden aangegeven tussen het een alleengeboren tweelinghelft zijn, de gevoelens die daarmee gepaard gaan, de impact daarvan op de in het latere leven ervaren problemen en de wijze waarop, middels rouwverwerking, hiermee om te gaan.

De tijd die een tweeling samen in de baarmoeder doorbrengt, met de eerste contacten tussen hen, is heel speciaal. Het tweelinggevoel ontstaat. Dit is een binding die verder gaat, en voor velen zelfs dieper is, dan de band met moeder. De eerste hoofdstukken geven een beschrijving van hoe de tweeling de tijd samen in de baarmoeder ervaart. De tweeling neemt waar en herinneringen eraan worden opgeslagen in de cellen van het lichaam. Dankzij echografisch onderzoek weten we dat er veel fysiek contact is tussen tweelingenhelften.

Wanneer één van de tweelinghelften overlijdt, beïnvloedt dit de overgebleven tweelinghelft. In de baarmoeder wordt het opeens stiller en leger. De overlevende tweelinghelft neemt in de baarmoeder fysiek afstand van de overleden tweelinghelft.

De overgebleven tweelinghelft kan het trauma van het verlies in de baarmoeder opslaan in het lichaamsbewustzijn. Foetussen kunnen dromen. Het is daarom mogelijk dat de overgebleven tweelinghelft al in de baarmoeder droomt over het verlies. Het sterke tweelinggevoel blijft altijd in stand. De identiteiten blijven versmolten. Het ontbreken van de tweelinghelft leidt bij de overlevende helft tot een gevoel van leegte en eenzaamheid.

In hoofdstuk 3 zijn de bij identiteits-, relatie- en hechtingsproblemen en depressies behorende klachten van een volwassene besproken. Specifiek is de samenhang onderzocht tussen deze problemen en het een alleengeboren tweelinghelft zijn. Daarbij is gebleken dat voor alle problemen geldt dat de niet verwerkte rouw om de overleden tweelinghelft een 'tussenliggende' factor is. De onverwerkte rouw heeft de problemen voor de alleengeboren tweelinghelft, bijvoorbeeld de depressie, niet veroorzaakt maar wel versterkt. Op de 'normale' depressiegevoelens, bijvoorbeeld bij een scheiding, komt de extra laag van de rouwgevoelens. Onbewuste rouwprocessen leiden tot angst om te verliezen, angst om te binden, angst om verlaten te worden, etc. Pas wanneer deze en andere angsten en gevoelens verbonden worden aan het aan een alleengeboren tweelinghelft kunnen ze in de behandeling verwerkt worden. Daardoor kan de cliënt loskomen van de overleden tweelinghelft. Het behandelplan van de psychosociaal werker, toegespitst op rouw, kan de alleengeboren tweelinghelft ondersteunen en op weg helpen naar een proces van autonoom worden.

De these in de praktijk

In de inleiding is gezegd dat een van de doelen van deze scriptie is het geven van handreikingen aan de psychosociaal werker waarmee hij een alleengeboren tweelinghelft kan begeleiden. Zeggen dat een psychosociaal werker deze rol kan vervullen is één ding, aangeven hoe hij dit kan doen een ander. Ik heb deze uitdaging aangenomen en in de hoofdstukken 4 en 5 is een stappenplan door mij uitgewerkt van hoe de behandeling er in de praktijk kan uitzien. De begeleidingspraktijk is echter niet zo netjes geordend als in het schema gesuggereerd wordt. In de praktijk zullen stappen elkaar overlappen. Doel van het schema is om de psychosociaal werker overzicht te bieden in zijn diverse taken.

De stappen in het begeleidingsschema bouwen voort op de onderstaande overwegingen.

- Een zo sterk mogelijke theoretische onderbouwing bieden. De in de hoofdstukken genoemde literatuur vormde de basis. Deze zijn met name verrijkt door de boeken van Kubler-Ross en Aranka Reeuwijk-Willems en de ervaringen van alleengeboren tweelinghelften. Deze zijn leidend geweest bij het invullen van de eerste drie stappen, het verhelderingsdeel.

- Veel aandacht voor de verheldering van de hulpvraag en achtergronden. Geschat wordt dat bij 10% van de cliënten er sprake is van een alleengeboren tweelinghelft. Het onderzoek in de stappen 1, 2 en 3 spitst zich toe op het vaststellen of er wel of niet sprake is van een alleengeboren tweelinghelft en van de achtergronden die daarmee samenhangen.

- Nadruk op erkenning van het een alleengeboren tweelinghelft zijn. Voor het rouwproces is de erkenning dat de cliënt een alleengeboren tweelinghelft is onmisbaar. Mijns inziens is het

gevoel van, het ervaren door de cliënt dat hij een alleengeboren tweelinghelft is zelfs belangrijker dan het antwoord op de vraag of het wel 'waar' is.

- Nadruk op 'anders vasthouden'. Bij de rouwbegeleiding ligt de nadruk op 'anders vasthouden', niet op 'loslaten'. Anders gezegd: de cliënt gaat van 'gebonden zijn aan' (dat wil zeggen vastzitten aan) zijn overleden helft naar een situatie van 'verbonden zijn met' die helft. De cliënt wordt weer autonoom.

- De inbreng van de psychosociaal werker. Het stappenplan is een wegwijzer, geen bindend voorschrift. Het is aan de psychosociaal werker om invulling te geven aan het behandelplan. Daarom worden er suggesties gedaan voor zowel de manier waarop bepaald wordt of er sprake is van een alleengeboren tweelinghelft als voor het bepalen van de rouwfase waarin de cliënt zich bevindt en de keuze van de bij de rouwverwerking te gebruiken rituelen.

Aanbevelingen

Het begeleidingsschema met het stappenplan is de 'vertaling' van de in de hoofdstukken 1 tot en met 3 opgenomen theoretische inzichten en praktische ervaringen. Het is nog niet in de praktijk beproefd. De eerste aanbeveling is dan ook:

- Aandacht voor onderzoek naar de uitvoerbaarheid en effectiviteit van de voorgestelde aanpak bij de begeleiding van alleengeboren tweelinghelften.

Voor verdere, op de praktijk gebaseerde, onderbouwing en uitbouw van het schema is het van belang om, bij psychosociaal werkers die gebruik maken van het stappenplan, informatie over de ermee opgedane ervaringen in te winnen. Te denken valt aan vragen als: Werkt de vragenlijst en de erbij voorgestelde percentages bij het identificeren van alleengeboren tweelinghelften? Wat is de waarde van de verschillende rouwrituelen? Zijn andere indelingen in rouwfases eventueel zinvoller? De Stichting Alleengeboren Tweelingen Nederland, die dit type onderzoek wil uitvoeren, zou hierbij een ondersteunende rol kunnen vervullen.

- Aandacht voor de verschillende fases in het leven van de alleengeboren tweelinghelft. In dit onderzoek is alleen aandacht besteedt aan de volwassen alleengeboren tweelinghelft, maar er zijn verschillen in hoe verlies van een tweelinghelft wordt ervaren in de verschillende fases van zijn leven. Het is aan te bevelen om dit in een vervolgonderzoek mee te nemen.

- Aandacht voor de unieke situatie van een een alleengeboren tweelingheft.

In de scriptie is het belang aangetoond van de erkenning van de bijzondere relatie tussen tweelingen. Juist ook als het bestaan van de andere tweelingheft niet fysiek kan worden aangetoond, verdient de alleengeboren tweelingheft aandacht en erkenning voor het zijnsgegeven van de loyaliteit aan de andere tweelingheft.

- Aandacht voor de begeleiding van alleengeboren tweelingheften in de opleiding voor psychosociaal werker.

Gezien de problematiek waarmee een alleengeboren tweelingheft te kampen heeft is het zeer waarschijnlijk dat een psychosociaal werker met een cliënt uit deze groep te maken krijgt.

Aandacht in de opleiding van de psychosociaal werker voor hoe een alleengeboren tweelingheft te herkennen en te begeleiden wordt dan ook van harte aanbevolen.

Literatuurlijst

- Austermann. R.A, Austermann. B, Het drama in de moederschoot, Akasha, Eeserveen, 2016
- Berg den van. M, Rouwen in de tijd, Ten have, Utrecht, 2014
- Eerenbeemt den van. E-M, Door het oog van de familie, Bert bakker, november 2008
- Guislain. DR, museum tweelingen, tentoonstellingscatalogi, tweelingen onderzoek
- Hayton. A, A healing path for womb twin survivors, Wren publications, Herts, 2012
- Jaspers- Fiddelaers. R, Jong verlies, Ten have, Utrecht, 2014
- Lone twin, Wee der van Anna, DVD documentaire, Wild Heart productions, Belgium
- Mol, Justine, De giraf en de jakhals in ons, SWP, Amsterdam, 2007-2011
- Spitz. B, Keirse. M, Vandermeulen. A, Als je een prille zwangerschap verliest, Lannoo, Tielt, 2010
- Schoot.Dick, Daniels. Wim, Baarmoeder, prometheus, maart 2017
- Tavernier.N, Het geheim van tweelingen, DVD
- Voor de geboorte, DVD NBD/Biblion, Het leven in de baarmoeder cop 2005
- Veenbaas. W, Goudswaard. J, Vonken van verlangen, Phoenix Opleidingen, Utrecht, 2009
- Willems- Reeuwijk. A, Ik wou dat ik twee hondjes was, BewustWording door BewustZijn, 2014

Websites

- www.dekennisvanu.nl
- www.embryo.nl
- www.helderdromen.nl
- www.inpraktijk.be/vts
- <https://www.lucepedia.nl/dossieritem/freud-sigmund/freuds-kijk-op-religie>
- <https://www.merima.nl/index.php?content=artikelen/kinesiologie.html>
- www.nederlandstweelingenregister.org
- www.spiegeluweeling.nl
- www.tweelingenalleen.nl
- <https://nl.wikipedia.org/wiki/Familieopstelling>

Bijlagen

Mijn verhaal

Eindelijk mag ik mijn verhaal delen met de rest van de wereld, dat deel dat zo lang verborgen is gebleven en waar ik geen weet van had. Mijn onzichtbare broertje die zichtbaar is geworden. Daar heeft de scriptie aan bijgedragen. Nu is de scriptie af, maar is het nu klaar? Nee. Het is af, dat wel, maar het is niet klaar. Wanneer is het klaar? Nooit. Het zal er altijd zijn. Om me heen. Dichtbij. Vanzelfsprekend bijna. En vertrouwd. Zo ervaar ik mijn leven nu op dit moment. Als een onzichtbare draad is hij met mij verweven en hij zal altijd deel uitmaken van mijn leven. Onze verbondenheid is voor eeuwig vast gelegd. Eindelijk heb ik nu rust, innerlijke rust gekregen, daar verlangde ik zo lang naar.

De weg hier naar toe was vol hobbels, bergen en dalen. Om dit te overwinnen moest ik door een diep dal, maar ik wist dat daar de oplossing lag. Het is een intuïtief gevoel, een innerlijke stem die mij de weg wijst en mij het vertrouwen geeft dat het goed komt. Al mijn hele leven vertrouw ik op die stem, dat pad volg ik, ook nu. Ik wist alleen niet waar te beginnen, dus ben gewoon op pad gegaan. Het pad van de alleengeboren tweeling. Hoewel deze naam niet helemaal op mij van toepassing is omdat ik als tweeling ter wereld ben gekomen en niet alleen kies ik toch voor het gemak voor deze term. Ook vind ik het lastig de juiste benaming te vinden voor een drieling waar er één overlijdt in de buik en de andere twee blijven leven. Tweegeboren drieling vind ik niet fijn klinken, dus kies ik voor 'alleengeboren' tweeling, alleengeboren tussen aanhalingstekens.

Zoals ik in de inleiding al beschreef werd mijn aandacht getrokken door het thema Alleengeboren Tweelingen. Ik dacht logisch, want ik ben er één van een levende tweeling, maar diep van binnen was er een stemmetje dat zei dat er meer mee speelde dan alleen interesse. Maar wat? Dat wist ik op dat moment nog niet. Ik begon me te verdiepen in het onderwerp, verzamelde literatuur, keek video's en las boeken. Er was één boek waar ik veel weerstand bij voelde. Het boek van de Austermanns, 'Het drama in de moederschoot'. Heb het een paar weken voor me uitgeschoven tot ik de moed kon opbrengen het te gaan lezen. Terwijl ik het boek aan het lezen was ervaarde ik emoties van verdriet, maar ook boosheid. Ik begreep er niets van. Waarom raakte ik zo van streek door het lezen van dit boek. Mijn hoofd kon er niet bij. Blijkbaar werd er iets getriggerd in mijn onderbewuste brein waar ik nog geen weet van had, het was aan het ontwaken. Er kwamen gevoelens naar boven die heel lang waren weg gestopt in de onderste laag van mijn bewustzijn. De nachten die volgde waren kort

en zwaar. Vaak werd ik zwetend en huilend wakker uit een droom of nachtmerrie. Ik was uit balans, worstelde met mijn emoties en voelde me uitgeput en leeg.

Het was december 2017 dat het besef in alle hevigheid tot me doordrong dat ik een 'alleengeboren' tweeling ben. Puzzelstukjes vielen op zijn plaats. Daar kwam het diepe gevoel van schuld vandaan dat ik al zo lang met me mee droeg. Het was altijd sluimerend aanwezig in mijn leven, ik voelde dat ik ergens schuld aan had, dat ik iets had gedaan wat onomkeerbaar was. Ondanks mijn opleiding aan de SPSO waar je naar je eigen proces en patronen kijkt kon ik hier maar niet de vinger op leggen. Nu werd het me duidelijk en helder dat het hier mee te maken had, bij het begin, de bron, mijn recht te mogen bestaan had hier mee te maken. Het gevoel er eigenlijk niet te mogen zijn hing ik altijd op aan het feit dat mijn ouders op hoge leeftijd niet meer gerekend hadden op een tweeling, maar het was al begonnen in de baarmoeder. Dat mijn broertje niet mocht blijven leven gaf mij niet het recht dat wel te doen. Tenminste dat heb ik als overtuiging mee genomen uit de moederschoot. Ik denk schuld te hebben aan zijn overlijden, ook dat heb ik als overtuiging mee genomen in mijn leven. Dit heeft onbewust mijn leven bepaald.

Ook vriendschappen onderhouden en behouden was altijd een grote uitdaging voor mij. Vaak klampte ik me vast aan een vriendin bang die te verliezen, maar mijn angst werd vaak werkelijkheid. Daardoor hield ik vrienden op afstand, bang om weer opnieuw gekwetst te worden. Dit proces was al die tijd onbewust, wel vroeg ik me vaak af waar dat wantrouwen vandaan kwam en waarom ik iedereen op afstand hield. Tijdens deze opleiding aan de SPSO ben ik daar naar op zoek gegaan, maar een antwoord kreeg ik nooit. Pas na het weten een 'alleengeboren' tweeling te zijn is me dat duidelijk geworden. Het nú weten maakt dat ik het begrijp en geeft mij de mogelijkheid hier verandering in aan te brengen. Ik hoop dat ik op den duur me kan verbinden en vrienden niet meer op afstand houd.

Tijdens het verzamelen van informatie voor de scriptie keek ik naar een video over het leven in de baarmoeder. Een tweeling die samen de 9 maanden ontwikkeling door maakte van een eicel naar een volgroeide baby. Terwijl ik aandachtig zat te kijken en aantekeningen aan het maken was viel mijn oog ineens op het schilderij wat naast de tv hangt. Dit schilderij heb ik in 2009 gemaakt. Ik weet nog goed dat mijn lerares het niet eens was met mijn keuze om intuïtief te schilderen in plaats van een plaatje uit een boek. Diep van binnen voelde ik dat dit juist was, deze techniek met bijbehorende kleuren zat allemaal in mijn hoofd en dat moest ik opvolgen. Tijdens het schilderen ervaarde ik een groot gevoel van sereenheid en rust. Dit schilderij is heel speciaal voor mij en heeft een mooi plekje gekregen in mijn slaapkamer, zo kan ik er elke dag

naar kijken. Hoewel het schilderij voor mij een soort rust uitstraalt is het eigenlijk niet echt een bijzonder schilderij tot die bewuste ochtend tijdens het kijken naar een video. Terwijl ik keek viel mijn oog op iets in het schilderij wat ik eerst nog niet had gezien, het leek wel op een embryo. Niet te geloven, had ik in 2009 onbewust mijn kleine overleden broertje in het schilderij getamponneerd. Al die jaren hing het daar zonder dit te hebben gezien en nu mocht hij ontdekt worden. Een gevoel kwam naar boven wat eigenlijk niet te beschrijven is. Het was een mengeling van emoties die als een wervelwind door me heen ging. Het leek of de tijd even stil stond en er niets anders bestond dat dit moment. Deze ervaring zal ik nooit meer vergeten, dit draag ik mee in mijn hart.

Januari 2018

Mijn bewustzijn is wakker aan het worden. Het lichaam is op celniveau getriggerd door het weten een 'alleengeboren' tweeling te zijn. Het is aan de oppervlakte aan het komen. Door het besef zijn de cellen in het lichaam geactiveerd, in die cellen zitten de herinneringen aan heel vroeger van de tijd in de baarmoeder opgeslagen. Doordat ze geactiveerd worden komen de herinneringen met de bijbehorende gevoelens naar boven toe het bewustzijn in. Zowel de geest als het lichaam is het zich bewust aan het worden. Het maakt een bewustwordingsproces door. Het zou kunnen dat de geest het eerst wil ontkennen en net doet alsof er niets aan de hand is, dan zal het lichaam gaan reageren. Er kunnen lichamelijke klachten ontstaan of ziek worden. Mijn geest was erg in de war en lam geslagen. Aan de scriptie werken en tegelijkertijd in mijn eigen proces zitten was me iets te veel geworden. Mijn lichaam ging reageren en ik werd ziek.

Voor ik dit beschrijf moet ik even een stapje terug gaan in de tijd. Mijn lichaam had al eerder signalen afgegeven alleen wist ik toen nog niet dat het te maken had met dit thema. Ongeveer een half jaar geleden voor dat ik aan de scriptie begon had ik last van nachtmerries en angsten. Ik voelde duidelijk, intuïtief aan dat mijn lichaam hilde, maar wist niet waarom. Om inzichten te krijgen waarom mijn lichaam zo verdrietig was had ik een afspraak gemaakt met een therapeut. Ik voelde goed dat ik dit proces niet alleen kon doen en hulp nodig had. Door lichaamswerktechnieken in te zetten kwamen we erachter dat er nog laagjes over het verdriet lagen die eerst weg moesten voor we bij het verdriet konden komen. Hier hebben we aan gewerkt door het lichaam te laten vertellen, verbinding te maken met het lichaam en diepere lagen aan te boren. Ook werken met het systeem hebben we ingezet en een individuele opstelling gedaan, zo kwamen we erachter dat die lagen te maken hadden met het systeem van mijn gezin van herkomst. Twee maanden lang waren mijn nachten zwaar en kort, vaak

ontwaakte ik gillend of huilend uit een nachtmerrie. Na drie maanden was het over, de lagen waren blijkbaar opgelost en de nachtmerries verleden tijd. Nu kon de verdriet-laag ruimte krijgen.

Het verdriet kwam naar boven en zocht zijn weg via het lichaam. Dit proces gebeurde toen het nieuwe jaar 2018 net was aangebroken. Ik kreeg griepverschijnselen, hoge koorts, trillende armen en benen en een vastzittende hoest die uitmondde in een longontsteking. Mijn lichaam reageerde heftig. Ik kon niets meer was lam geslagen en uitgeput. Ruim twee maanden had mijn lichaam nodig om te herstellen. Toen kwam de geest om de hoek kijken, de ontkenning ging over in willen weten, ik zocht antwoorden. Mijn innerlijke weten, mijn gevoel zegt dat het klopt. Ik ging op onderzoek uit, zowel voor mijn scriptie als voor mijn eigen proces. Ik bezocht een hulpverlener die kinesiologie geeft. Via deze methode kwam ik erachter dat ik een broertje ben verloren in de baarmoeder met 8 weken. De reden was dat hij te zwak was en er niet genoeg ruimte was in de baarmoeder voor drie. Het lot besliste, toch was er een diep gevoel van schuld dat ik heel mijn leven als een onzichtbare zware mantel om me heen heb gedragen. Als ik een cursus persoonlijke groei volgde doemde deze schuldvraag telkens op. Ik wist zeker dat ik ergens schuld aan had, maar wie had ik wat aangedaan dat het zo verweven was met mij, met mijn Zijn. Ik kreeg er nooit een antwoord op, tot nu.

De geest zit ingewikkeld in elkaar er blijven gedachtes door mijn hoofd spoken, had ik het toch niet kunnen voorkomen, heb ik niet teveel plek ingenomen en waarom hij en niet ik. Het duurde maanden voor ik de schuldvraag tijdens een opstelling kon los laten. Daar vertel ik later meer over. Om mijn geest wat tot rust te laten komen ben ik gaan schrijven. Ik hield een dagboek bij die gericht was aan mijn overleden broertje die de naam Thomas kreeg. Deze naam kwam gelijk in mijn gedachten toen ik een naam zat te bedenken. Mijn gevoelens, overpeinzingen en gedachten schreef ik hierin op. Een klein stukje uit dit boek wil ik hier met jullie delen om jullie mee te nemen in de stroom van onzichtbare verbondenheid.

Maart 2018

Lieve Thomas ik vind het fijn mijn gevoelens met je te delen op papier. Ik heb je pas leren kennen, een deel van mijn bestaan, onbekend, maar ook heel bekend, vertrouwd. Zichtbaar in het onzichtbare. Weten in de onwetendheid. Altijd om me heen en me heen gehad. Als een onzichtbare draad verbonden, wij met z'n drieën. Jij hebt me altijd beschermd en bijgestaan als een soort beschermengel was je om me heen. Jij was mijn steun en toeverlaat. Ik heb me nooit alleen gevoeld, wel eenzaam, maar nooit alleen want jij was bij me. Je was mijn rots in de branding, waar ik aan vast kon houden, kon rusten, kon huilen, nooit alleen.

Mijn gevoelens uiten op papier gaf mij troost, zorgde dat een wervelwind aan emoties tot bedaren kwam, gaf mij rust. Ook kon ik zo uit mijn hoofd gaan als die weer eens een keer op hol sloeg. Uit mijn hoofd gaan, voelen zonder waardeoordeel, alleen puur voelen en schrijven terwijl de tranen over mijn wangen rollen.

April 2018

Lichaam en geest gaan samenwerken. Dat merk ik goed als de nacht aanbreekt en ik lig te slapen. Onbewuste herinneringen komen naar boven en nemen mij mee in mijn dromen naar een plek van lang geleden, de plek in de baarmoeder waar we met z'n drieën samen waren. Via de dromen komen deze herinneringen met bijbehorende gevoelens het bewustzijn in. Het lichaam gaat het zich ook herinneren en huilt. Een jaar terug ervaarde ik dit gevoel dat mijn lichaam huilde ook al, maar wist toen niet waaraan ik het moest koppelen. Het hoofd was er toen nog niet klaar voor en had meer tijd nodig. In die tijd een jaar geleden bracht mijn innerlijke stem mij bij een bijzondere vrouw die cursussen gaf op spiritueel vlak, ook gaf zij yogales waar ik toen naar op zoek was. Mijn innerlijke stem vertelde mij dat zij mij de weg zou wijzen en deuren zou openen. Welke deuren er open zouden gaan wist ik toen niet, maar ik wist wel als ik dieper wilde doordringen tot mijn kern, tot mijn ziel, zij de juiste persoon was.

En zij liet deuren opengaan, deuren die lang op slot hadden gezeten, deuren waar ik het bestaan niet van wist. Aan het einde van elke yogales was er een soort terugkerend ritueel, liggend op een matje, ogen gesloten en lichaam ontspannen kwam ze bij iedereen langs om een doekje op de ogen te leggen waarbij ze extra druk gaf op ogen en schouders. Dit om nog dieper in ontspanning te gaan. Al vanaf het begin van elke les reageerde ik buitensporig op dit ritueel. Het stond niet in verhouding tot het gebeuren en niemand anders ervaarde dit ritueel zo heftig als ik. Ik voelde me angstig, verdrietig en gespannen in plaats van ontspannen zoals de andere deelnemers. Telkens als ze langs kwam met het doekje begon de spanning toe te nemen, en de donkere ruimte die daar op volgde maakte het alleen maar erger. Ik wist niet wat me overkwam en waar deze gevoelens vandaan kwamen, vaak kwam ik overstuurt en huilend uit de les. Had daarna tijd nodig om weer tot mezelf te komen voor ik naar huis terug kon rijden. Ik besloot mijn ervaring met de yogalerares te delen en haar te vragen even het ritueel niet meer bij mij te doen. Dit voelde goed het gaf mij de gelegenheid om de tijd te nemen naar mijn gevoel te kijken en emoties toe te laten.

Nu terugkijkend op die tijd 2 jaar geleden begrijp ik waar dat verdriet vandaan kwam. De donkere ruimte waar ik destijds in belandde was de baarmoeder en de aanraking van de yogalerares bracht mij terug in de tijd dat we met z'n drieën in de baarmoeder zaten. Mijn

overleden broertje die mij plotseling aanraakte als wij bewogen in de baarmoeder, deze herinnering bracht de lerares bij mij naar boven als zij bij mij diepe druk uitvoerde tijdens het ritueel. Het onverwachte en niet weten wanneer ze kwam triggerde mijn lichaam op celniveau. Daar zat de herinnering in opgeslagen die nu aan de oppervlakte was gekomen. Die herinnering bracht gevoelens naar boven van angst, verdriet en pijn. Daarom reageerde ik toen zo heftig op het ritueel van de yogales. Toen was mijn rouw onzichtbaar niet weten waar dat verdriet vandaan kwam, nu is het zichtbaar geworden en te begrijpen. Nu weet ik dat ik een 'alleengeboren' tweeling ben. Die ervaring tijdens de yogales heeft de deur op een kier gezet de herinnering van toen beleefde ik opnieuw. Gelukkig kon ik na een tijdje rust te hebben genomen de aanraking en het doekje op mijn ogen weer verdragen. De heftige emoties bleven uit, maar wel ervaarde ik toch nog een lichte spanning elke keer als ze langs kwam.

Mei 2018

Nadat de rouw om Thomas zichtbaar was geworden en mijn lichaam en geest wilde samenwerken kreeg ik ook meer duidelijkheid in mijn eigen proces, patronen en overtuigingen. Door diep in de stof te duiken voor de scriptie kwam mijn eigen proces ook steeds beter op gang en bloot te liggen. Mijn overtuiging dat ik het alleen moet doen in het leven komt daar vandaan. Immers in de baarmoeder overleed jij en liet mij alleen achter. Vreemd maar ondanks dat mijn ander broertje nog bij me was, heb ik dit toch zo ervaren. Ook vechten om te mogen leven, te overleven is sterk aanwezig in mij. Mijn gevoel zegt dat ik in de baarmoeder heb gevochten om te overleven, misschien zat de navelstreng om mijn nek gewikkeld waar ik vechtend heb geprobeerd hier aan te ontsnappen of misschien waren de omstandigheden in de baarmoeder niet optimaal waarom ik dit gevoel heb meegenomen uit de moederschoot. Ik weet het niet en kan het aan niemand meer vragen.

Wat ik wel weet is dat ik tot voor kort altijd heb geleefd alsof ik voor het leven moet strijden. Ik was altijd aan het overleven. Ik probeerde mijn hoofd boven water te houden, maar telkens ging ik kopje onder, vechtend uit alle macht bereikte ik uiteindelijk de kant. Dit vechtend aardse leven koste mij veel energie en bracht vele teleurstellingen. Door mijn wilskracht en doorzettingsvermogen hield ik het vol en mijn positieve instelling gaf mij het vermogen nooit op te geven en door te gaan. Deze levensles neem ik nog steeds ter harte. Er is in mij altijd een soort drive om niet op te geven om doelen na te streven en te blijven dromen.

Ook toen ik net geboren was had ik deze drive al in mijn kleine lichaampje om niet op te geven ook al had ik een heftig trauma uit de baarmoeder meegenomen. De impact van dit trauma

uiten zich door het laten zien van destructief gedrag. Hoe klein ik ook was het verdriet was er niet minder om en alleen via het lichaam kon ik uiten. Het begin van mijn leven heb ik als zwaar ervaren tenminste dat moet ik uit verhalen opmaken. Ik huilde veel en bonkte mijn hoofd stuk tegen de kant van het bedje aan. Mijn ouders hebben het bedje moeten bekleden met zacht schuim om dit te voorkomen. Ook maakte ik draaibewegingen met mijn hoofd om tot rust te komen na een huilbui. Ik weet zeker dat het verdriet en gemis om mijn overleden broertje op deze manier tot uiting kwam. Wel heb ik tijdens therapie sessies ervaren dat ik zonder de nabijheid van mijn ander broertje het niet overleefd had. Hij heeft mij er doorheen geholpen, zijn liefde en nabijheid bracht mij troost en rust. Daar zal ik hem mijn leven lang dankbaar voor zijn. Nog altijd als ik slecht kan slapen draai ik mijn hoofd heen en weer om tot rust te komen, dit heb ik overgehouden uit die tijd.

Veel kenmerken die een alleengeboren tweelinghelft heeft herken ik bij mezelf zoals het groot schuldgevoel waar ik al over schreef, maar ook controle houden over mijn leven, niet kunnen los laten is heel moeilijk voor mij. De controle uit handen geven los te laten en te zien wat er gaat gebeuren is haast onmogelijk voor mij. Zodra ik de controle los laat ervaar ik een soort van paniek, een angst die mij overvalt. Niet verwonderlijk natuurlijk want dat heeft zich ook in de baarmoeder afgespeeld. In de baarmoeder had ik geen controle op wat er gebeurde en moest ik noodgedwongen los laten. Dat heeft er blijkbaar voor gezorgd dat ik in mijn leven paniek ervaar als ik de controle verlies. Ook mijn gevoel dat ik teveel plaats heb ingenomen in de baarmoeder waardoor er niet genoeg plaats was voor mijn broertje zodat hij overleed. Met mijn hoofd snap ik dat dat niet waar is dat hij zwakker was dan wij twee en het zo moest zijn, maar aan mijn gevoel blijft het klagen. Dit heb ik toch als overtuiging meegenomen uit de baarmoeder waardoor ik in het leven moeilijk mijn eigen plek in kan nemen. Ik kan moeilijk voor mezelf opkomen en mijn eigen grenzen bewaken.

Door de opleiding aan de SPSO ben ik mezelf laag voor laag gaan afpellen, dat was ook mijn doel wat ik voor ogen had toen ik aan de opleiding begon. Ik heb in die 6 jaar een heel bewustwordingsproces doorgemaakt en inzichten gekregen in mijn patronen en overtuigingen. Ik ben er achter gekomen dat de meeste patronen en overtuigingen zijn oorsprong hebben uit de tijd in de baarmoeder. Dat nu weten geeft mij duidelijkheid en rust. Ik kan nu beter voor mezelf opkomen en het allerbelangrijkste wat ik heb geleerd is van mezelf te houden en goed voor mezelf te zorgen.

Juni 2018

Ik heb de afgelopen jaren vele processen en levensthema's doorlopen, maar dit proces waar ik nu in zit en heb doorgeworsteld is een van de heftigste processen uit mijn leven. Mijn broertje verliezen nog voor we geboren waren heeft me verscheurd en verdeeld. Het gevoel van eenheid ervaren is wat ik in mijn leven altijd naar op zoek was, maar nooit vond. Ook het groot schuldgevoel wat ik onbewust met me mee heb gedragen voelde als een zware mantel om me heen. Eindelijk mag die last van mijn schouders af. Ik weet nu dat ik geen schuld heb aan zijn dood en mijn eigen leven mag gaan leiden. Dit heeft mijn broertje mij via een representant laten weten tijdens een opstelling. Zijn toestemming is voor mij van onschatbare waarde, dat was het laatste zetje dat ik nodig had om mijn eigen leven op te pakken. Deze ontmoeting was emotioneel, maar zo waardevol voor mij om hem echt los te kunnen laten. Zijn toestemming had ik nodig om in mijn eigen kracht te gaan staan en autonoom te worden.

Januari 2019

Het heeft even geduurd voor mijn lichaam en geest in balans kwam, dat heeft tijd nodig. Maar nu voel ik me vrijer, krachtiger en autonomer in het leven staan dan ooit tevoren. Een veranderingsproces is op gang gebracht, kwaliteiten waar ik het bestaan niet van wist komen naar boven en mogen zich ontwikkelen. Dit geeft mij een boost aan zelfvertrouwen en kracht. Ik sta met beide benen op aarde en voel me meer geaard waardoor ik nog beter in contact sta met mezelf en mijn lichaam en beter grenzen aan kan geven. Ik sta nu in mijn kracht. Ook innerlijke rust heb ik nu gekregen. Nu ik weet dat het goed is zoals het is en ik mijn eigen leven mag gaan leven is er rust in mij gekomen. Ik voel me gelukkig en bevrijd. Ik hoef niet meer te strijden tegen het leven. Ik omarm het leven nu. Ik ben niet meer aan het overleven.

IK LEEF!

Interviews

Interview met Rosanne, 56 jaar oud.

1 Wist je moeder dat ze zwanger was van een tweeling/meerling?

- Ja, wanneer ging het mis en wat was de reden?
- Nee, hoe ben je er achter gekomen dat je een alleengeboren tweeling/meerling bent?

Rosanne: Nee mijn moeder wist het niet. Wel gaf mijn moeder recent aan in een gesprek dat ik misschien wel van een tweeling ben. Ik heb hier niet op door gevraagd.

Ik kwam erachter tijdens een familieopstelling, daar kwam ik zijdelings in aanraking met dit onderwerp. Ik kreeg het advies om het boek te lezen van het drama in de moederschoot. Ook kreeg ik via mijn werk als RT-er op een basisschool te maken met dit onderwerp. Een leerling met gedragsproblemen is ook een alleengeboren tweeling en veel kenmerken leken daaruit voort te vloeien, de ouders zijn bekend met dit thema.

2 Hoe ging het verdere verloop van de zwangerschap, waren er bijzonderheden?

- Had je moeder in deze periode veel last van spanningen of stress?

Rosanne: Niet bekend

3 Waren er bijzonderheden tijdens de geboorte?

Rosanne: De navelstreng om mijn nek, daardoor klem te zitten met schouder tijdens de geboortereis.

4 Hoe is/was je relatie met je moeder?

Rosanne: Niet goed. De relatie is aantrekken/afstoten. Er is geen verbinding. Moeder is al geruime tijd depressief.

5 Herken je een thema wat als een rode draad door je leven loopt?

Rosanne: Bang om te binden. In relaties er vol in duiken, maar uiteindelijk er geen bevrediging in vinden. Ervaart ook vaak éénrichtingsverkeer met vriendinnen, ik geef meer dan dat ik terug krijg.

6 Heb je lichamelijke klachten, of klachten waar de reguliere artsen geen raad mee weten?

Rosanne: Schouderpijn die heel heftig en pijnlijk is. Laatst bij de fysiotherapeut vroeg hij mij te beschrijven hoe de pijn aanvoelde, of ik daar een beeld bij had. Ik probeerde het pijn gevoel uit

te drukken in woorden en er kwam een beeld bij mij naar boven dat er een kind aan mijn arm hing die ik voortsleepte. Gelijk dacht ik aan mijn tweelinghelft.

Rosanne heeft een dubbele nier aanleg, men weet niet hoe ze hier aan komt. Zou kunnen duiden op de verloren tweelinghelft.

7 Heb je 'psychische' klachten? Bv last van angsten, schuldgevoelens, jaloezie of depressies

Rosanne: Heeft in haar leven 3x een burnout gehad. Is daar gevoelig voor, dit is hormonaal bepaald. Dit heeft ze uit laten zoeken. De eerste keer dat ik een burnout kreeg was ik 25 jaar, net getrouwd, net een baan en diep ongelukkig. 2^e keer was werk gerelateerd, trok het onderwijs niet, te druk. Ik kwam in een depressie terecht en heb daar medicatie voor geslikt. 3^e keer was na het overlijden van mijn vader, herkende toen de signalen en kon een depressie voor zijn. Ik ben hoog gevoelig (HSP), snel overprikkeld. Kinderen op school 'zuigen mij leeg'. Ik ervaar angst als ik geconfronteerd wordt met gevoelens die te maken hebben met het onderwerp alleengeboren tweeling, ik voel weerstand en wil en kan het niet aangaan.

8 Wat is kenmerkend voor jou hoe je in het leven staat?

- Welke overtuiging heb je mee genomen uit de moederschoot?

Rosanne: Half leven. Met een been op aarde en een been in de hemel. Niet gezien willen worden, me klein houden, in de schaduw blijven staan. Ook perfectionisme speelt een grote rol in mijn leven. Ik moet mezelf altijd overtreffen, steeds beter, steeds meer, maar wel in de schaduw blijven. Ik mag absoluut niet schijnen!

9 Vonden er in je kindertijd/pubertijd bijzondere gebeurtenissen plaats?

Rosanne: Ik leidde een heel teruggetrokken leven. Veel op mijn kamer zitten muziek luisteren en studeren. Wel was sport een uitlaatklep voor mij, alleen speelde de angst om te winnen (blijheid, in het middelpunt staan) zo'n grote rol bij mij dat ik niet kon genieten van het spel. Ik was heel volgzaam en vertoonde aangepast gedrag. Vader hanteerde strenge regels die opgevolgd moesten worden.

10 Hoe zien je relaties eruit? Heb je 'hechte' vriendschappen?

Rosanne: Geen hechte vriendschappen. Heb geen vriendschappen van vroeger overgehouden. Ik ben vaak op zoek naar een mannelijke 'soulmate', maar als ik vertel over het thema alleengeboren tweeling dan haken ze af. Ook hebben deze mannen een connectie met mijn overleden tweelinghelft en daarom wil ik graag in hun nabijheid verkeren. Heeft 2x gebroken

met haar partner, voelt alsof we als man en vrouw niet bij elkaar horen, maar los laten lukt mij ook niet. Ik wil hem niet verlaten!

11 Hoe ziet je leven er nu uit?

- Heb je kinderen? Zo ja, hoe heb je de beginjaren ervaren?
- Wat voor werk doe je?

Rosanne: Ik heb 2 zonen. Beginjaren heb ik zwaar ervaren, moeite om het hoofd boven water te houden.

Werk als lerares R.T. op een basisschool. Heb ook een eigen praktijk als kindercoach.

12 Heb je op je weg naar heelwording professionele hulp gezocht?

- Hoe heb je die hulp ervaren?

Rosanne: Ik heb hulp gezocht, cognitieve therapie, stress gerelateerd. Alleen met het 'hoofd' bezig, niet met het lichaam.

Fysiotherapie, therapeut heeft als specialisme rouwbegeleiding. Wel vroeg de therapeut om bewijzen! De fysiotherapeut neemt mijn rouwstuk serieus, maar de oorzaak niet. Ik heb het gevoel me te moeten verdedigen voor wat ik voel en diep van binnen (zielniveau) weet. Dit gevoel wordt niet erkend en er wordt geen aandacht aangegeven. Hierdoor voel ik me eenzaam en alleen staan in het rouwen.

Ze had de opdracht mee gekregen een verliesdocument te schrijven, dit was zeer confronterend. Wel gaf het mij inzichten waar ik wat mee kon. Ik schrijf graag gedichten.

13 Wat heeft je goed gedaan op je weg naar heelwording?

- Wat juist niet?

Rosanne: Een 10 weken cursus gevolgd, ijs therapie met ademhalingsoefeningen. Een oefening is de childpose waar ik veel baat bij heb. Ik ga dan in de foetushouding in het ijs liggen. Dit voelt voor mij heel sereen, helemaal een met mijn lichaam.

Interview met Danick 18 jaar oud.

1 Wist je moeder dat ze zwanger was van een tweeling/meerling?

- Ja, wanneer ging het mis en wat was de reden?
- Nee, hoe ben je er achter gekomen dat je een alleengeboren tweeling/meerling bent?

Danick: Nee, maar er waren wel vermoedens dat er een vruchtje(s) was afgestoten door de bloedingen die mijn moeder heeft gehad.

Ik kwam erachter door een workshop communiceren met dieren. Hier kreeg ik inzichten te zien en kwamen er gevoelens naar boven die betrekking hadden op het thema, het verlies van een tweelinghelft. Toen begreep ik ook beter waarom ik als klein kind een andere identiteit had aangenomen. Ik nam toen ook een ander naam aan en iedereen moest mij met deze naam aanspreken.

2 Hoe ging het verdere verloop van de zwangerschap, waren er bijzonderheden?

- Had je moeder in deze periode veel last van spanningen of stress?

Danick: Niet bekend

3 Waren er bijzonderheden tijdens de geboorte?

Danick: Niet bekend

4 Hoe is/was je relatie met je moeder?

Danick: Geen warme moeder/dochter relatie. Geen hechte binding. Er is veel afstand.

5 Herken je een thema wat als een rode draad door je leven loopt?

Danick: Over mijn grenzen gaan. Tijdens de middelbare school een tijd thuis gezeten omdat ik het niet trok. Het leven overweldigde mij, teveel van alles. Ik komt uiterlijk rustig en relaxt over terwijl het van binnen chaos is. Hierdoor word ik vaak overvraagd en niet serieus genomen omdat ze aan de buitenkant niets zien.

6 Heb je lichamelijke klachten, of klachten waar de reguliere artsen geen raad mee weten?

Danick: Last van rugpijn, veel spierspanning in het lichaam. Emoties zetten zich vast.

7 Heb je ‘psychische’ klachten? Bv last van angsten, schuldgevoelens, jaloezie of depressies

Danick: Diagnose PTSS. Ook heb ik last van depressieve klachten. Paniekaanvallen, angstklachten, faalangst en verlatingsangst. Raak snel overprikkelt door mijn omgeving en raak

dan in paniek, ik vlucht dan letterlijk de ruimte uit. Dit gebeurt regelmatig op school, docenten weten dit en geven mij de ruimte om tot mezelf te komen.

8 Wat is kenmerkend voor jou hoe je in het leven staat?

- Welke overtuiging heb je mee genomen uit de moederschoot?

Danick: Mensen zijn eng. Onvoorspelbaar en niet te doorgronden. Ik heb geen controle op hoe de ander gaat reageren en dat maakt mij angstig. Mensen zijn niet te vertrouwen. Het voelt heel eenzaam.

9 Vonden er in je kindertijd/pubertijd bijzondere gebeurtenissen plaats?

Danick: De identiteit van de andere tweelinghelft aannemen. Ook haar naam. Leven voor twee. Betere versie van mezelf zijn, daar natuurlijk nooit aan kunnen voldoen en dat ervaren als falen. Nooit tevreden zijn, altijd meer willen, moeten.

10 Hoe zien je relaties eruit? Heb je 'hechte' vriendschappen?

Danick: Ik heb sinds kort een vriend. Geen diepe relaties, zelf het contact verbreken in relaties. Bang om verlaten te worden. Altijd op zoek zijn, wat missen, niemand vertrouwen. De relaties zijn vaak zakelijk en afstandelijk. Ik heb één vriendin waar ik wel hecht mee ben, met haar heb ik een klik, voelt als een zusjesrelatie.

11 Hoe ziet je leven er nu uit?

- Heb je kinderen? Zoja hoe heb je de beginjaren ervaren?
- Wat voor werk doe je?

Danick: studeert, economie/organisatie businessmanagement. Wil graag de organisatiekant op en me richten op hoe een organisatie/groep is opgebouwd (groepsdynamiek) en welke relaties ze met elkaar hebben. Ik ben ondanks mijn klachten een bezig bijtje, zit in verschillende verenigingen en ben voorzitter van de studievereniging. Op mijn vraag hoe ze met haar klachten om gaat zegt ze 'ik neem een rol aan, zo kan ik contact met andere maken'. Ze kan goed afstand nemen van zichzelf en emoties uitschakelen. Kan lichaam en hoofd goed scheiden, ook lichamelijk voelen kan ze uitschakelen, pijn voelt ze niet of kan ze negeren.

12 Heb je op je weg naar heelwording professionele hulp gezocht?

- Hoe heb je die hulp ervaren

Danick: Ik heb 3 hulpverleners. Academie psycholoog, psycholoog bij de GGZ en een fysiotherapeut De academie psycholoog is niet bekend met het thema, maar toont wel interesse. Hij neemt haar serieus en wil zich verdiepen in deze thematiek. GGZ psycholoog is

niet bekend met het thema, toont geen interesse. Fysiotherapeut heeft als specialisatie kinesiologie. De loopbaanbegeleider van Danick werkt nauw samen met de academie psycholoog.

Academie psycholoog helpt haar op het vlak hoe zich te verhouden in de klas /groep. GGZ psycholoog behandelt haar paniekaanvallen met EMDR. Ze wil nog graag de crash-methode (= voorgeboortelijke methode) doen. Kon geen informatie vinden over deze methode. De fysiotherapeut behandelt de rugpijn en hoge spierspanning, wel opvallend was dat de rug telkens weer vast ging zitten na los gemaakt te zijn. Met kinesiologie (spiertesten) is eruit gekomen dat ze veel mee draagt op haar rug en schouders. Gedachten over zichzelf dat ze niets waard is en het meedragen van lasten van anderen. Door de gekregen inzichten werd de rug soepeler en minder pijnlijk.

13 Wat heeft je goed gedaan op je weg naar heelwording?

- Wat juist niet?

Danick: Ik ben nog jong en op weg.....

Interview met Lara 27 jaar oud.

1 Wist je moeder dat ze zwanger was van een tweeling/meerling?

- Ja, wanneer ging het mis en wat was de reden?
- Nee, hoe ben je er achter gekomen dat je een alleengeboren tweeling/meerling bent?

Lara: Ja, tijdens de geboorte is mijn zusje overleden. De placenta liet los. Nog geprobeerd zusje te reanimeren mocht helaas niet baten.

2 Hoe ging het verdere verloop van de zwangerschap, waren er bijzonderheden?

- Had je moeder in deze periode veel last van spanningen of stress?

Lara: de zwangerschap verliep goed, was goed onder controle.

3 Waren er bijzonderheden tijdens de geboorte?

Lara: Tijdens de bevalling ging het mis. Ik kwam eerst en dat verliep voorspoedig, toen moest mijn zusje komen maar dat kwam niet op gang, er zijn nog hulpmiddelen gebruikt zoals tangverlossing en zuignap, maar het lukte niet. Uiteindelijk stond een spoed keizersnede gepland toen opeens de placenta los liet. Later bleek dat de navelstreng 10x om elkaar heen was gestrengeld. Artsen gaven later aan dat ze dit nog nooit hadden mee gemaakt en dat het niet naar behoren was verlopen.

4 Hoe is/was je relatie met je moeder?

Lara: Een goede relatie met haar moeder, hebben een sterke band. Open communicatie, verdriet om haar zusje mag er zijn. Moeder is na de geboorte gestopt met werken en heeft zich gericht op de verzorging van Lara, daardoor is een diepe, hechte band ontstaan. Zowel vreugde als verdriet hebben ze samen kunnen delen.

5 Herken je een thema wat als een rode draad door je leven loopt?

Lara: groot schuldgevoel. Altijd op zoek naar iets, maar wist niet precies wat. Op materialistisch vlak, in een persoon? Niets gaf mij voldoening. Ik kon niet voor 100% leven. Mooie metafoor die Lara aandroeg over het gevoel van zoeken naar; het voelt als een emmer zonder bodem, je blijft het maar vullen met water....

6 Heb je lichamelijke klachten, of klachten waar de reguliere artsen geen raad mee weten?

Lara: Lichaam totaal verkramp. Heb een ongeluk gehad en daar lage rugpijn aan overgehouden. Na het ongeluk is lichaam gaan reageren. Lara heeft ontdekt dat ze haar gevoelens en emoties heeft onderdrukt en vast gezet in het lichaam, wat zorgt voor

verkramping en rugpijn. Door het geboortetrauma heeft ze als baby alles in het lichaam opgeslagen, woorden bezat ze toen nog niet. Door het verkeerstrauma is het geboortetrauma in werking gezet. Dat werkt als volgt: Het celgeheugen bevat een herinnering met daaraan gekoppeld een emotie, door de klap/shock worden de cellen in het lichaam, het celgeheugen waar de herinnering in zit opgeslagen weer herinnert aan de emotie van lang geleden, toen haar tweelingzusje overleed, deze emotie komt nu vrij in het lichaam en veroorzaakt pijn en verkramping. Het lichaam kan geen onderscheid maken tussen een verkeerstrauma of een geboortetrauma, de klap/shock voelt voor het lichaam hetzelfde aan en reageert daar dus ook hetzelfde op met pijn en verkramping. Het geluk nu, is dat Lara er woorden aan kan geven en vertellen wat zij voelt.

Ook het verdriet van haar ouders om hun dochter, haar zusje heeft ze in haar lichaam opgeslagen toen ze heel klein was en nog geen woorden bezat, alleen voelen.

7 Heb je 'psychische' klachten? Bv last van angsten, schuldgevoelens, jaloezie of depressies

Lara: Groot schuldgevoel, waarom zij en niet ik? Liever samen of allebei niet. Komt het door mij dat ze het niet gehaald heeft? Heb ik daar schuld aan? Ik voel me vaak eenzaam omdat niemand echt weet hoe het voelt. Ze is op zoek naar herkenning en 'lotgenoten'.

8 Wat is kenmerkend voor jou hoe je in het leven staat?

- Welke overtuiging heb je mee genomen uit de moederschoot?

Lara: Heeft geen overtuiging mee genomen uit de moederschoot omdat ze samen op de wereld zouden komen.

Wel geef ze aan dat ze altijd maar half leefde, niet voor de volle 100%. Op den duur kon ze haar leven voor 90% positief invullen, maar 10% bleef leeg en voelde als schuld, opoffering. Lara zegt ik voel me verbonden, maar ook verscheurt. Dit gevoel drukt zwaar op haar. Heeft altijd een schild om zich heen gehad, kon dit benoemen, maar niet bewust plaatsen. Tot ze in aanraking kwam met het thema alleengeboren tweelingen.

9 Vonden er in je kindertijd/pubertijd bijzondere gebeurtenissen plaats?

Lara: Ik had een fantasie vriendinnetje, dat was haar zusje waar ze zich mee identificeerde. Ze sprak altijd tegen haar en betrok haar bij alles in haar leven.

10 Hoe zien je relaties eruit? Heb je 'hechte' vriendschappen?

Lara: Ik heb een hechte band met mijn ouders en mijn 4 ½ jaar jongere zusje. Ik heb een

vriend en woon (3 jaar) samen. In relaties vind ik lichamelijke aanraking moeilijk, ik moet een diep vertrouwen hebben in de ander om die toe te laten. Alleen bij mensen die dicht bij mij staan durf ik me kwetsbaar op te stellen. Anders heb ik een schild om me heen.

11 Hoe ziet je leven er nu uit?

- Heb je kinderen? Zoja hoe heb je de beginjaren ervaren?
- Wat voor werk doe je?

Lara: Ik heb een vriend en woon samen. Ik werk als directiesecretaresse.

12 Heb je op je weg naar heelwording professionele hulp gezocht?

- Hoe heb je die hulp ervaren?

Lara: Haar moeder opperde, zonder druk uit te oefenen, om hulp te zoeken. Zij vond het belangrijk dat Lara haar hart kon luchten bij een 'vreemde' dan alleen bij de gezinsleden. Dat maakte het misschien makkelijker om zich te uiten zonder rekening te hoeven houden met ouders en zusje. Wat een mooi gebaar! Hier spreekt de onvoorwaardelijke liefde uit van een moeder voor haar kind. Lara wilde hier in eerste instantie niet van horen, ik heb jullie toch was haar reactie. Toen ze uiteindelijk naar een haptonoom ging waar haar moeder tijdens het verlies met haar eigen rouwstuk ook was geweest merkte ze dat het haar goed deed. Ze had een goede klik met deze vrouw, dat is ook een vereiste van Lara. Voor haar is de klik met een hulpverlener dé kern voor het eventueel slagen van de therapie. De therapeut was bekend met deze thematiek en was gespecialiseerd op verliesverwerking. Ze heeft met het lichaam gewerkt en oefeningen gedaan om goed te gronden. Met twee benen op aarde komen, een been was korter dan de ander, ik stond maar met één been op aarde. Door de oefeningen merkte ik snel resultaat, het korte been werd gevoelsmatig zwaarder en kwam zo op de aarde te staan. Ook heb ik kunnen praten over mijn gevoelens. Uit loyaliteit naar haar ouders toe wilde Lara het verdriet en de pijn niet telkens oprakelen. Vragen waar ze mee zat kon ze nu stellen. Ik was heel verbaast om in de therapie erachter te komen dat het gevoel zo diep zat, terwijl ik toch dacht alles te kunnen delen met mijn naasten. Ik heb een jaar therapie bij haar gevolgd.

Lara wilde ook graag het medisch dossier inzien bij de huisarts. Gelukkig had deze beste man intuïtief aangevoeld dat dit later van onschatbare waarde zou kunnen zijn voor de alleengeboren tweelinghelft en had het niet vernietigd. Lara had nu tastbaar bewijs, wat voor haar heel belangrijk was voor de verwerking.

Door haptonomie, gesprekken met ouders, gesprekken met de huisarts, inzage in het medische dossier, bewijs zwart op wit, duidelijke feiten, informatie en inzichten hebben haar een duidelijk beeld en bewijs gegeven dat ze niet schuldig is aan het overlijden van haar zusje. Pas nu door de erkenning voor het niet schuld hebben aan kan ze er vrede mee hebben en het schuldgevoel los laten. Het gevoel daarna was of er 100 kilo van mijn schouders was afgenomen, ik hoef vanaf nu geen schuld meer met me mee te dragen. Wat een bevrijding!

13 Wat heeft je goed gedaan op je weg naar heelwording?

- Wat juist niet?

Lara: De weg positief zien en accepteren dat het zo is. Andere helpen zoals met deze scriptie vragen beantwoorden om zo te zorgen voor meer bekendheid.

Wat haar niet goed gedaan heeft op weg naar heelwording en wat ze nog vaak te horen krijgt zijn nare reacties van mensen. Reacties zoals; je hebt haar niet gekend, je bent niet met haar opgegroeid, hoe kun je dan zeggen dat je haar kent. Ze stuit vaak op onbegrip uit haar omgeving, geeft haar het gevoel zich te moeten verdedigen. Door zulke reacties van mensen houd je maar je mond, je kunt het niet delen en dat maakt je eenzaam en alleen.

Lara wil graag een boodschap delen met ons, de mensen die deze scriptie lezen, maar vooral voor de alleengeboren tweelinghelft.

‘Het ligt niet aan jou en je bent niet alleen.’ Dit wil ze graag uitdragen en delen met iedereen die het wil horen.

Interview met Saskia 49 jaar oud.

1 Wist je moeder dat ze zwanger was van een tweeling/meerling?

- Ja, wanneer ging het mis en wat was de reden?
- Nee, hoe ben je er achter gekomen dat je een alleengeboren tweeling/meerling bent?

Saskia: Nee, denk het niet, heb het eigenlijk nooit aan haar gevraagd. Was ook in de jaren 60 dat ze zwanger was, toen was er nog niets over bekend of in ieder geval werd er niet over gesproken. Als ze bij de geboorte wat hadden gevonden denk ik niet dat ze dit vertellen om een moeder niet onnodig op te zadelen met verdriet.

Saskia: Ik ben erachter gekomen door ervaringen die ik opgedaan heb op spiritueel vlak. Door energetische, sterke krachten ontwaakte het onderbewuste waardoor ik angsten gewaar werd en mijn lichaam deed verkrampen.

2 Hoe ging het verdere verloop van de zwangerschap, waren er bijzonderheden?

- Had je moeder in deze periode veel last van spanningen of stress?

Saskia: Niet bekend

3 Waren er bijzonderheden tijdens de geboorte?

Saskia: Niet bekend

4 Hoe is/was je relatie met je moeder?

Saskia: Een oppervlakkige relatie, over gevoelend wordt niet echt gepraat in de familie. Mijn moeder is van Duitse komaf, mijn vader is Nederlander.

5 Herken je een thema wat als een rode draad door je leven loopt?

Saskia: Ja, meerdere, weerstand om niet hier op aarde te hoeven zijn, moeite met grenzen stellen, je verantwoordelijk voelen voor iedereen, schuld, perfectionisme, verlatingsangst, moeite met eigen ruimte innemen en alleen voelen.

6 Heb je lichamelijke klachten, of klachten waar de reguliere artsen geen raad mee weten?

Saskia: Astma, blaasklachten, gevoelige darmen, vitamine B12 tekort en een heel gevoelig lichaam (HSP)

7 Heb je 'psychische' klachten? Bv last van angsten, schuldgevoelens, jaloezie of depressies

Saskia: Last van schuldgevoelens, eigen ruimte innemen blijft heel moeilijk, ik heb last van

verlatingsangst wat zich uit in relaties. Ik heb het gevoel dat ik de hele wereld moet redden, ben altijd bezig met goed zorgen voor de aarde en de dieren. Kan ook niet echt genieten van het leven, hoe kan dat ook als de wereld zoveel ellende laat zien. Raak ook erg in paniek als mijn huisdieren ziek zijn, ben dan bang dat ze dood gaan. Die angst die dan ontstaat, is extreem en buiten proporties.

8 Wat is kenmerkend voor jou hoe je in het leven staat?

- Welke overtuiging heb je mee genomen uit de moederschoot?

Saskia: Het leven is niet veilig, het leven is een strijd, weerstand tegen het leven en geen vertrouwen hebben in het leven. Zoek ook altijd bescherming dat uit zich door mijn lichaam te beschermen met een extra kledingstuk, een vestje of jasje.

9 Vonden er in je kindertijd/pubertijd bijzondere gebeurtenissen plaats?

Saskia: Ja, op 10 jarige leeftijd vanuit Duitsland verhuist naar Nederland. Ik wilde niet verhuizen en heb het in het begin heel moeilijk gehad in Nederland. Ik had ook een dubbele identiteit, voelde me ook verbonden met jongens, had mannelijke trekken, deed vaak 'jongensdingen', zoals voetballen en met auto's spelen, maar ook 'meisjesdingen', zoals met poppen spelen en interesse voor make-up.

10 Hoe zien je relaties eruit? Heb je 'hechte' vriendschappen?

Saskia: Toen ik tussen de 20 en 30 jaar oud was had ik veel vrouwenvriendschappen, maar op een gegeven moment zijn we uit elkaar gegroeid. Ook één langdurige vriendschap van 30 jaar gehad, maar ook die is dood gebloeid. Ik heb altijd het gevoel dat ik toch niet belangrijk genoeg ben om een vriendschap te behouden.

11 Hoe ziet je leven er nu uit?

- Heb je kinderen? Zoja hoe heb je de beginjaren ervaren?

- Wat voor werk doe je?

Saskia: Geen kinderen, geen relatie. Momenteel niet werkzaam. Wil graag verhuizen weg uit de drukke stad Amsterdam naar een rustig dorp.

12 Heb je op je weg naar heelwording professionele hulp gezocht?

- Hoe heb je die hulp ervaren?

Saskia: Ik heb veel therapieën gevolgd op alternatief vlak. Healings, hartcoherentie en energetische methodes. Zet wel mijn vraagtekens bij deze methodes, weet niet of het echt heeft geholpen. Heb ook lichaamsgerichte therapie gevolgd, deze therapeut wilde medicatie

voorschrijven, maar daar ging ik niet mee akkoord. Daarna geen vertrouwen meer en therapie gestopt. Op dit moment volg ik de methode van Alex Loyd en ik ben hier heel positief over.

De Amerikaan Dr. Alex Loyd heeft psychologie en natuurkunde gestudeerd en heeft de Healing Code ontwikkeld om chronisch zieken te genezen. Daarbij is hij gestimuleerd door de quantumtheorie met zijn energievelden. Volgens Loyds zienswijze is ziekte niet alleen lichamelijk maar ook geestelijk en dienen niet de symptomen maar de bron van elk denkbaar probleem aangepakt te worden, om zo tot een volledige genezing te kunnen geraken. Volgens hem komt 95% van alle ziekten voort uit stress en is 5% genetisch bepaald.

13 Wat heeft je goed gedaan op je weg naar heelwording?

- Wat juist niet?

Saskia: Weet ik nog niet precies, ben nog steeds zoekende.

Interview met Marleen 55 jaar oud.

1 Wist je moeder dat ze zwanger was van een tweeling/meerling?

- Ja, wanneer ging het mis en wat was de reden?
- Nee, hoe ben je er achter gekomen dat je een alleengeboren tweeling/meerling bent?

Marleen: Nee, ik hoorde het voor het eerst tijdens de NEI- therapie. Dat is Neuro, Emotionele Integratie. De manier van werken met NEI therapie gaat als volgt.

De wetenschap van de Kinesiologie heeft vastgesteld dat onze spierspanning een verschil in sterkte en zwakte geeft wanneer ons een vraag gesteld wordt. Het lichaam reageert op wat klopt en wat niet klopt. Omdat je in je onderbewustzijn alle informatie over je eigen verleden bij je draagt, kun je via een spiertest methode en het stellen van gerichte vragen op zoek gaan naar de kern van jouw probleem. Zodra we de eigenlijke oorzaak van jouw probleem helder hebben en bewust hebben gemaakt, kun je de bijbehorende emotie verwerken en vindt heling plaats. Dit bewust worden is heel erg belangrijk.

Ik was toen tussen de 30-35 jaar oud. Heb veel aan deze therapie gehad, heb zelfs een opleiding gevolgd tot NEI-therapeut. Op mijn 37e kreeg ik van de gynaecoloog de 'echte bevestiging' te horen, tijdens het verwijderen van een cyste uit mijn eierstok waren er overblijfselen (haren en tandjes) van een ander embryo gevonden. Wel opmerkelijk was dat de gynaecoloog er verder geen aandacht aan schonk of informatie hierover gaf. Wel gaf de gynaecoloog aan om contact te zoeken met de vereniging Frya, dat is een vereniging voor mensen met vruchtbaarheidsproblemen. Marleen had 3 IVF – pogingen ondernomen, helaas zonder resultaat. Hier heeft Marleen geen gehoor aan gegeven, wilde het niet, is niet zo opgevoed. Het uiten van emoties was bij ons in het gezin niet gebruikelijk. Het thema alleen geboren tweeling ben ik nog regelmatig in familieopstellingen tegen gekomen.

2 Hoe ging het verdere verloop van de zwangerschap, waren er bijzonderheden?

- Had je moeder in deze periode veel last van spanningen of stress?

Marleen: Hoe het verder verloop ging is mij niet bekend, wel had ze voor mijn gevoel veel last van spanningen, stress en depressies.

Mijn moeder was de generatie na de oorlog, niet zeuren maar doorgaan was haar mentaliteit. Er was een taboe op voelen. Dit heeft zeker zijn weerslag gehad in haar leven en op de 10 zwangerschappen die ze heeft door gemaakt.

3 Waren er bijzonderheden tijdens de geboorte?

Marleen: Niet bekend

4 Hoe is/was je relatie met je moeder?

Marleen: De relatie was moeizaam en ingewikkeld, omdat ik voor mijn moeder zorgde dan andersom. Mijn moeder was haar moeder verloren toen ze 7 jaar was en werd toen uit huis geplaatst. Mijn moeder wist niet hoe ze moeder moest zijn, had dit bij niemand af kunnen kijken. Mijn moeder was depressief, kon een groot gezin niet aan. Mijn moeder claimden mij als kind, dat zorgde in mijn volwassen leven voor veel problemen. Ik kon me niet verbinden met haar. Ik ben op mijn 17e het huis uit gegaan.

5 Herken je een thema wat als een rode draad door je leven loopt?

Marleen: Moederen, zorgen voor anderen, beschermend en overbezorgd. Eenzaamheid, mijn plekje niet kunnen vinden in de wereld, en vooral in hechte relaties geen verbinding kunnen vinden.

6 Heb je lichamelijke klachten, of klachten waar de reguliere artsen geen raad mee weten?

Marleen: De meeste weten er geen raad mee. Heb als 3 jarige, 3 maanden in het ziekenhuis gelegen met klachten aan het keelgebied, de artsen stonden voor een raadsel. Werd opgenomen met klachten aan kaak en nek, hevig opgezwollen en pijnlijk. Later toen ik van de thematiek op de hoogte was, bleek dat het een schreeuw om hulp was die via de zwelling tot uiting kwam. Helaas had Marleen niet het vermogen als 3 jarige om dit met woorden duidelijk te maken, waardoor Marleen besloot om niet meer te praten of zo weinig mogelijk.

7 Heb je 'psychische' klachten? Bv last van angsten, schuldgevoelens, jaloezie of depressies

Marleen: Ja, ben al jaren extreem vermoeid. Na mijn scheiding 4 jaar geleden kwam ik in een depressie terecht. Een groot schuldgevoel kwam naar boven. Een gevoel van falen, het is me weer niet gelukt.

8 Wat is kenmerkend voor jou hoe je in het leven staat?

- Welke overtuiging heb je mee genomen uit de moederschoot?

Marleen: Dat ik het gevoel heb dat ik alles alleen moet doen, 'einzelfänger'. Ik word niet gezien en erkent om wie ik werkelijk ben. Ik was over beschermend en verstikkend in de relatie met mijn ex-man, dat was ook de reden dat we uit elkaar gingen.

9 Vonden er in je kindertijd/pubertijd bijzondere gebeurtenissen plaats?

Marleen: Ja, de dood is me altijd blijven achtervolgen. Zo ongeveer om de 10 jaar verlies ik iets of iemand die waardevol en belangrijk voor me is.

10 Hoe zien je relaties eruit? Heb je 'hechte' vriendschappen?

Marleen: Ik heb moeite in relaties me te verbinden en kan geen hechte relaties aangaan. Wel heb ik een bijzonder relatie nu met mijn ex-man, door de inzichten die ik heb gekregen kijk ik anders naar onze relatie, geef hem meer ruimte waardoor onze relatie is verbeterd en we meer naar elkaar zijn toe gegroeid. Mijn ex- man zou het graag opnieuw willen proberen. Ik heb wel één hechte vriendin, zij is bekend met dit thema. Heb verder geen vriendinnen of contact met familie.

11 Hoe ziet je leven er nu uit?

- Heb je kinderen? Zoja hoe heb je de beginjaren ervaren?
- Wat voor werk doe je?

Marleen: Ik heb geen levende kinderen. Heb 3 IVF pogingen ondernomen, helaas zonder resultaat. Heb een zwangerschap van 3 maanden voldragen dat is helaas mis gegaan, na de curettage een cyste verwijderd uit mijn eierstok, daarna op mijn 40^e volledig in de overgang gekomen.

Ik heb vroeger administratief werk gedaan, na mijn scheiding baan verloren en sindsdien werkzoekende. Ik doe veel vrijwilligerswerk bij een organisatie voor persoonlijke ontwikkeling en besteed daarnaast aandacht aan mijn hobby en verdere ontwikkeling van (medische) astrologie.

12 Heb je op je weg naar heelwording professionele hulp gezocht?

- Hoe heb je die hulp ervaren?

Marleen: Zeker gezocht, weinig gevonden. tijdens mijn scheiding therapie gehad bij de GGD. Ik kwam bij hun omdat ik paniekaanvallen had. Ik was volledig in paniek omdat ik weer verlaten werd, het trauma herhaalde zich. De lichaamscellen werden getriggerd, het lichaam ging reageren met paniekaanvallen. Diagnose: persoonlijkheidsstoornis. Gaf terug aan de therapeut dat dit te maken had met het alleengeboren tweeling stuk oftewel het VTS = Vanish Twin Syndrom, maar ze konden hier niets mee en deden er niets mee. Mijn vertrouwen was weg ik voelde me niet serieus genomen en begrepen.

13 Wat heeft je goed gedaan op je weg naar heelwording?

- Wat juist niet?

Marleen: Dat ik mijn eigen verhaal altijd serieus ben blijven nemen ondanks alle tegenspraak, waardoor ik mezelf nu veel beter begrijp en stabiel in het leven sta.

Tijdens een workshop astrologie kwam ik in aanraking met haptonomie, ging meer voelen en ervaren wat een positieve bijdrage heeft gegeven aan mijn verwerkingsproces.

De boeken die bekend zijn over dit thema hebben mij geholpen. De bevestiging en (h)erkenning die ik vanuit de astrologie mag ontvangen.

Dat ik ten minste één vriendin heb waar ik mijn ervaringen mee kan delen.

Wat mij niet goed heeft gedaan:

De reguliere medische 'arrogantie' van huisartsen, GGZ, psychologen, coaches en gynaecologen, mensen die je niet serieus nemen, niet kunnen indenken wat een impact deze thematiek heeft op je verdere leven, de doorwerking ervan als je het nog niet goed verwerkt hebt. Ze snappen het niet, willen er niet naar kijken en plakken te snel een etiket op je. Dit zorgt volgens mij voor nog meer afwijzing, ontkenning en er niet mogen zijn...

Boodschap van Marleen die ze graag wil uitdragen aan iedereen die het maar wil horen:

Als we niet gaan voelen en het onder het tapijt blijven vegen, zullen de problemen blijven bestaan en doorgegeven worden aan de volgende generatie. Dat moet stoppen! Ze wil graag dat het meer bekendheid krijgt en dat de alleengeboren tweeling wordt gehoord.

Interview met Qwen 45 jaar oud

1 Wist je moeder dat ze zwanger was van een tweeling/meerling?

- Ja, wanneer ging het mis en wat was de reden?
- Nee, hoe ben je erachter gekomen dat je een alleengeboren tweeling/meerling bent?

Qwen: Voor zover ik weet wist mijn moeder van niets. Ik ben er achter gekomen via een ayahuasca- reis.

2 Hoe ging het verdere verloop van de zwangerschap, waren er bijzonderheden?

- Had je moeder in deze periode veel last van spanningen of stress?

Qwen: Niet bekend. Daar laat ze niets over los, maar ze had al 3 kinderen, dus ze zal het vast erg druk hebben gehad en ze is een gespannen type, dus ja, vast veel spanningen en stress.

3 Waren er bijzonderheden tijdens de geboorte?

Qwen: De geboorte ging heel erg snel. Een thuisbevalling in de jaren '70 met alleen een huisarts erbij.

4 Hoe is/was je relatie met je moeder?

Qwen: Moeizaam. Er is veel liefde, maar we durven het niet te uiten. Het is verkrampd.

5 Herken je een thema wat als een rode draad door je leven loopt?

Qwen: zelfsabotage en onwil hier te zijn en altijd op zoek naar antwoorden op de grote levensvragen: waarom leef ik, wat is mijn belangrijkste taak in dit leven? En wat wil ik nou toch worden als ik later groot ben? (ik ben al lang groot, 45 jaar...).

6 Heb je lichamelijke klachten, of klachten waar de reguliere artsen geen raad mee weten?

Qwen: Ja, onverklaarbare pijn aan de hele rechterkant van mijn lichaam. Hoge spierspanning. En ik vind mijzelf soms niet goed genoeg en niet goed genoeg uitgerust voor dit leven. Ik ben veel te hard voor mijzelf en ik heb daar last van.

7 Heb je 'psychische' klachten? Bv last van angsten, schuldgevoelens, jaloezie of depressies

Qwen: Ja, maar niet meer dan de gemiddelde mens.

8 Wat is kenmerkend voor jou hoe je in het leven staat?

- Welke overtuiging heb je mee genomen uit de moederschoot?

Qwen: het leven is zwaar en er is sprake van veel tekort, verdriet, pijn, angst en moeite en heel soms vind ik het allemaal eigenlijk de moeite niet waard.

9 Vonden er in je kindertijd/pubertijd bijzondere gebeurtenissen plaats?

Qwen: Nee, niet echt. Maar ik herinner mij wel, dat ik het leven niet zo leuk vond en dat ik mij toen al afvroeg waarom ik moest leven, terwijl ik dat eigenlijk niet wilde, vooral in mijn kindertijd tot aan de basisschool. Ik vermoed nu dat ik in de baarmoeder het sterven van mijn tweelinghelft heb ervaren als mijn eigen sterven en ik begreep niet, waarom ik dan toch verder moest leven, terwijl ik eigenlijk al dood was.

In mijn puberteit heb ik alleen maar heel hard gewerkt aan mijn VWO. Er was weinig tijd en ruimte voor ontspanning en plezier. Ik was alleen maar aan verwachtingen aan het voldoen en het braafste en beste kind in het gezin proberen te zijn. Mijn kindertijd en mijn pubertijd waren een tijd vol verdriet en eenzaamheid, ondanks dat er niemand wegviel of doodging en ondanks dat ik een hele lieve vriend had en een zus waar ik veel plezier mee had en ouders die er voor mij waren. Ik vroeg mij daarom ook af waarom ik mij dan toch zo slecht voelde. En dat genereerde wellicht ook wel wat schuldgevoelens.

10 Hoe zien je relaties eruit? Heb je 'hechte' vriendschappen?

Qwen: mijn relaties zijn nu prima en redelijk hecht. Vroeger niet. Ik had veel relaties, maar er was toch veel eenzaamheid. Nu ben ik in een goed en liefdevol tweede huwelijk bezig. Mijn eerste huwelijk was buitengewoon liefdeloos, ongezellig en niet gehecht. Mijn vriendschappen zijn soms kort maar krachtig en sommige zijn al decennia heel vertrouwd en stabiel. Ik heb geen vriendschappen met contact elke dag. Ook met mijn familie heb ik niet vaak contact. Met mijn ouders gemiddeld een keer per maand en met 1 zus ook zo iets, maar dan eigenlijk alleen via WhatsApp. Wel is het contact liefdevol.

11 Hoe ziet je leven er nu uit?

- Heb je kinderen? Zo ja hoe heb je de beginjaren ervaren?
- Wat voor werk doe je?

Qwen: ik heb een hele lieve partner en twee hele lieve gevoelige en slimme zonen van 8 en 10 jaar oud. Mijn partner en ik werken samen met veel plezier in het familiewinkelbedrijf Collectura, dat hij 20 jaar geleden van zijn vader heeft gekocht. Dit doe ik nu sinds 4 jaar. Daarvoor heb ik 17 jaar voor het ministerie van Buitenlandse Zaken gewerkt. Ik heb veel vriendinnen, maar ik besteed niet meer zoveel tijd en aandacht aan hen als voordat ik een

gezin had. Ik heb er gewoon de tijd en de energie niet meer voor. Maar zodra ik dat wel heb, zijn ze er altijd ook voor mij.

12 Heb je op je weg naar heelwording professionele hulp gezocht?

- Hoe heb je die hulp ervaren?

Qwen: Ja. Hulp doet altijd goed. Ik ben hulp gaan zoeken vanaf mijn 19e levensjaar. Sommige hulp heb ik ervaren als goedbedoelend en behulpzaam (het alternatieve circuit) en sommige hulp heb ik ervaren als uitbuitend en zinloos (het reguliere circuit).

13 Wat heeft je goed gedaan op je weg naar heelwording?

- Wat juist niet?

Qwen: Wat mij vooral goed heeft gedaan is de ontdekking dat alle antwoorden te vinden zijn in mijn eigen onderbewuste. Soms heb ik echter wel deskundige hulp nodig om daar weer toegang toe te vinden. Vooral het alternatieve geneeskundige circuit heeft mij veel heelwording opgeleverd: vastenkuren in natuurgeneeskundig kuuroord De Schouw, reiki, ademtherapie, lichaamswerk, mediums, ayahuasca ceremonies met professionele therapeutische begeleiding, aura soma therapie, psychotherapie van holistische therapeuten die open staan voor meer tussen hemel en aarde, Thaise en ayurvedische massages, et cetera. Ik heb veel geëxploreerd op dit vlak, omdat de reguliere geneeskunde mij niet kon helpen met al mijn spierpijnen en spierspanningen aan de rechterkant van mijn lichaam. Waar ik nooit iets aan heb gehad is fysiotherapie, manuele therapie, reguliere huisartsen, neurologen, endocrinologen, psychiaters, gewone psychologen, MRI scan in ziekenhuis, acupunctuur en dry needling.

Interview met Gea 64 jaar oud

1 Wist je moeder dat ze zwanger was van een tweeling/meerling?

- Ja, wanneer ging het mis en wat was de reden?
- Nee, hoe ben je er achter gekomen dat je een alleengeboren tweeling/meerling bent?

Gea: Mijn moeder wist het niet. Ik ben er één van een meerling en heb één levende zus. Ik ben seksuoloog met een eigen praktijk en heb boeken geschreven over abortusproblematiek. Ik vond connecties die linkten aan het onderwerp alleengeboren tweeling. Op die manier ben ik erachter gekomen. Ik doe al 6 jaar onderzoek en wil ooit een boek uitbrengen over dit thema. Ik wil mijn kennis graag delen via dit interview.

Haar bevindingen worden hieronder weergegeven

Je eerste huis is de baarmoeder als daar iets heeft plaats gevonden zoals het sterven van je tweelinghelft dan ervaar je dat niet meer als veilig. In elk volgend huis voel je je niet echt thuis. Je kunt nergens je draai vinden, zoek overal naar een thuis. Je gaat uit je moederland verhuizen, op vakantie gaan en weer terug willen naar huis. Heimwee hebben. Je voelt je op aarde niet thuis, altijd op zoek naar.

We trekken ons het lot aan van onderontwikkelde mensen. Mee genomen uit de moederschoot, connectie met het onderontwikkelde vruchtje dat niet geboren mocht worden en al in een vroeg stadium vertrok. Gea wilde graag naar een ander land ontwikkelingswerk gaan doen. Ter compensatie voor het schuldgevoel dat je niet heb kunnen voorkomen dat de andere helft is blijven leven.

Het systeem is al beschadigd voor je op aarde komt. Het is belast en andere mogen ook ons systeem belasten in plaats van ontlasten. De shit van andere mensen opruimen en op je schouders nemen. Door bewustwording dat je een alleengeboren tweeling bent en je weet waar het in zit kun je het belaste systeem omdraaien naar ontlasten.

Gea zegt: Ik ga er vanuit een ziel gaat nooit dood. En de ziel vraagt niet dat je lijdt. Het is je eigen ziel die uit loyaliteit voor de andere helft, uit schuldgevoel denkt te moeten lijden. Zelfopoffering! Het leven niet ten volle nemen. Jezelf telkens afbranden en afbreken. Ik kan beter, ik ben niets waard etc.

Rode draad in het leven: Schuldig voelen dat ik leef en de ander niet. Onvoldoende leven en geen zelfwaardering.

Door solidair te zijn met je overleden tweelinghelft, komt je creativiteit niet tot uiting. Het kan dan niet stromen. Als je je kan verbinden met je overleden tweelinghelft en de situatie kan accepteren dat het zo is, dan kan de creativiteit zich ontplooiën. Bij Gea kwam een explosie aan creatieve energie naar boven. Wat al die tijd was onderdrukt mocht nu als een vulkaan tot uitbarsting komen.

Lichamelijke klachten: Veel alleengeboren tweelinghelften hebben last van kramp, spierpijn en gewrichtspijn. .Gea heeft met haar onderzoek overeenkomsten gevonden tussen deze pijnen en fibromyalgie. Fibromyalgie is pijn in spieren en pezen.

Psychische klachten: Grenzen zetten is gevaarlijk. Overtuiging mee genomen uit de moederbuik, grens tussen leven en dood. Door de verlieservaring grenzeloos geworden, niet goed eigen grenzen aan kunnen geven. Belangrijk zegt Gea om grenzen met het leven te verbinden en niet met de dood. Zij werkt met affirmaties met haar cliënten. Ook voor haar zelf gebruik ze deze techniek. Affirmaties zijn een manier om je gedachten, je zelfbeeld, gezondheid en je zelfvertrouwen te beïnvloeden. Een affirmatie is een vorm van positieve zelfsuggesie. Affirmaties zijn korte bekrachtigende en positieve zinnestelsels die je tegen jezelf als een soort mantra zegt.

In het herhalen van de affirmatie ligt kracht. Want daar waar je last hebt van een situatie of persoon, zijn het vooral jouw gedachten over die situatie die maken dat je je voelt zoals je je voelt. Want die gedachten zorgen ervoor dat je steeds dezelfde keuzes blijft maken. Diezelfde keuzes maken dat je hetzelfde gedrag blijft gebruiken. Daarmee creëer je steeds opnieuw dezelfde ervaringen en dezelfde gevoelens en emoties. Om die patronen in je leven te veranderen zal je je eerst bewust moeten worden van het feit dat je dat doet. Vervolgens kun je dat proces met behulp van affirmaties omkeren. Door in plaats van steeds de negatieve zinnen in je hoofd, bewust gekozen positieve zinnen, jouw affirmaties, te herhalen.

Een mooie mantra is: 'Uit liefde voor mijn overleden tweelinghelft gun ik mij mijn eigen liefde, mijn eigen leven'.

Als alleengeboren tweeling dragen we graag de hele wereld mee op onze schouders. We hebben liefde in overvloed voor de hele wereld. We omarmen alles, maar dat kan niet! We zijn de redders, we willen de hele wereld redden, mensen, dieren, planten, milieu etc. Nee! We moeten ons zelf redden zegt Gea, eerst voor jezelf zorgen dan pas de ander, als je niet goed voor jezelf zorgt, kun je ook niet voor een ander zorgen.

Relaties: Alleengeboren tweelinghelften zijn vaak op zoek naar een “soulmate”, zoeken een twinzusterziel of een twinbroederziel in vriendschappen en relaties. Ook in een seksuele relatie gaan ze op zoek naar deze ‘soulmate’ Gaan dat zoeken in de andere partner, maar in verbinding gaan lukt dan niet. Het voelt niet goed, wat ook wel klopt want een relatie tussen broer en zus is geen gezonde relatie. Het voelt dan als incest. Zo’n relatie zal niet slagen.

Gezin/familie: Gea is gescheiden en heeft kinderen. De scheiding was voor Gea een belangrijke stap vooruit in haar leven. Het was de stap naar enkelvoudigheid.

Een alleengeboren tweeling is erg meelevensgevoelig, heeft meer aantrekking tot het lijden. Zolang je niet de thematiek van alleengeboren tweeling verwerkt hebt, ben je automatisch meer verbonden met het lijden van anderen in je familie en het familiesysteem.

Professionele hulp: Het is belangrijk dat therapeuten open staan voor dit onderwerp, ook al is er nog weinig over bekend en onder de aandacht gebracht. Het is zaak dat ze zich hierin gaan verdiepen. Belangrijk is ook om de alleengeboren tweeling in contact te brengen met lotgenoten waar ze (h)erkenning vinden. Gea geeft naast dat ze seksuoloog is ook massagetherapie en familieopstellingen. Een familieopstelling is een mooi, goedwerkend systeem waar verstrikkingen in een familie zichtbaar worden gemaakt. Het is een dankbaar en een goedwerkende methode.

De therapievorm die ze gebruikt met massage is terug gaan naar de onschuld. Eigen kracht, eigen belichaam, beter integreren. Terug naar de essentie.

Wat Gea nog graag wil delen met andere therapeuten: Ieder zijn eigen proces, ieder zijn eigen ritme.

Interview met Håley 24 jaar oud

1 Wist je moeder dat ze zwanger was van een tweeling/meerling?

- Ja, wanneer ging het mis en wat was de reden?
- Nee, hoe ben je er achter gekomen dat je een alleengeboren tweeling/meerling bent?

Håley: ja mijn moeder wist het, ze kreeg plotseling een bloeding waardoor ze dacht aan een miskraam. Is direct naar de huisarts gegaan die dit bevestigde. Wel was hij verbaasd dat hij nog een kindje voelde, mijn moeder was dus zwanger van een tweeling. Mijn moeder was toen 3 maanden zwanger.

2 Hoe ging het verdere verloop van de zwangerschap, waren er bijzonderheden?

- Had je moeder in deze periode veel last van spanningen of stress?

Håley: Tijdens de zwangerschap was mijn moeder erg misselijk en vaak ziek. Ze merkte dat ik ook heel onrustig was en veel bewoog, meer dan de andere 2 zwangerschappen.

3 Waren er bijzonderheden tijdens de geboorte?

Håley: Ja, ik had 2x de navelstreng om mijn nek.

4 Hoe is/was je relatie met je moeder?

Håley: Mijn relatie is heel goed. Ik heb een diepe band met mijn moeder die ik met niemand anders heb.

5 Herken je een thema wat als een rode draad door je leven loopt?

Håley: jaren terug was de dood altijd in mijn hoofd. Ik voelde me altijd schuldig, maar wist niet de reden en had een onbeschrijfbaar verdriet. Toen ik in aanraking kwam met het boek het drama in de moederschoot, vielen er puzzelstukjes op zijn plaats. Ik merk dat ik het nog steeds moeilijk kan bevatten, maar heb het wel een plekje kunnen geven.

6 Heb je lichamelijke klachten, of klachten waar de reguliere artsen geen raad mee weten?

Håley: Ik ben jaren lang heel ziek geweest, zeker wel 10 jaar. Extreem moe, veel last van spierpijn, gewrichtspijn, hoofdpijn en darmklachten.

7 Heb je 'psychische' klachten? Bv last van angsten, schuldgevoelens, jaloezie of depressies

Håley: Ik ben jaren lang depressief geweest en had last van schuldgevoelens en bindingsangst.

Waar ik nu nog mee struggle is binding en verlatingsangst. Ook heb ik faalangst opgelopen door mijn dyslexie.

8 Wat is kenmerkend voor jou hoe je in het leven staat?

- Welke overtuiging heb je mee genomen uit de moederschoot?

Hàley: Dat ik nooit alleen ben. Ik hoef niet bang te zijn.

9 Vonden er in je kindertijd/pubertijd bijzondere gebeurtenissen plaats?

Hàley: Als kind was ik erg op mezelf, had geen behoefte aan veel contact met anderen

10 Hoe zien je relaties eruit? Heb je 'hechte' vriendschappen?

Hàley: Ik heb veel goede vrienden, maar niet zo 'hecht' dat ze weten van mijn overleden tweelinghelft.

11 Hoe ziet je leven er nu uit?

- Heb je kinderen? Zo ja hoe heb je de beginjaren ervaren?

- Wat voor werk doe je?

Hàley: Ik ben nog student. Ik doe de opleiding medische beeldvorming en radiotherapeutische technieken.

12 Heb je op je weg naar heelwording professionele hulp gezocht?

- Hoe heb je die hulp ervaren?

Hàley: Nadat ik het boek had gelezen heb ik een training gedaan samen met mijn moeder. Deze training liet ons kennis maken met hoe we ons brein kunnen beïnvloeden, mindfulness. Een mindfulness-training kan omschreven worden als een aandachtstraining. Tijdens een mindfulness-training richt je je niet zozeer op het oplossen van de problemen, maar meer op het vinden van een andere houding ten opzichte van de problemen. Een houding die wordt gekenmerkt door meer acceptatie.

Het blijkt namelijk dat het willen wegdrukken of controleren van nare gevoelens of gedachten een belangrijke rol speelt bij stress en het ontstaan en/of voortduren van psychische problemen. Hàley geeft aan dat het zeker een Eye opener was voor haar. Na de training merkte ik verbetering en zag de dingen anders. Ik heb meer inzichten gekregen waar ik in het leven wat aan heb.

13 Wat heeft je goed gedaan op je weg naar heelwording?

- Wat juist niet?

Hàley: wat mij goed heeft gedaan is meer van het leven genieten. Ik lach veel meer en reis veel.

Wat mij niet goed heeft gedaan is dat ik me telkens moet verantwoorden voor wat ik voel en hoe ik me voel. Je wordt niet begrepen. Ik geef me nog steeds de schuld van het overlijden van mijn tweelinghelft. Ook heb ik altijd onrust, innerlijke onrust, het gevoel van haast hebben, het is een levenslang proces.

14 Heb je zelf nog punten die belangrijk zijn om te vermelden?

Hàley: Opvallend is dat ik mijn ouders al van jongs af aan bij de voornaam noem. Niet papa en mama

Interview met de moeder van Hàley

Tineke 56 jaar oud

Wist je dat je zwanger was van een tweeling/meerling?

- Ja, wanneer ging het mis en wat was de reden?

Tineke: In eerste instantie niet, kreeg s' nachts een bloeding, ben vroeg in ochtend naar de huisarts gegaan die een miskraam bevestigde, maar hij voelde nog iets zitten bleek ik zwanger te zijn van een tweeling. Ik was 3 maanden zwanger. De arts vertelde mij je bent een kindje verloren, maar je hebt er nog één die leeft. Schonk er verder geen aandacht meer aan en liet mij zo naar huis gaan.

Hoe ging het verdere verloop van de zwangerschap, waren er bijzonderheden?

- Had je in deze periode veel last van spanningen of stress?

Tineke: De hele zwangerschap was stressvol. Het was een hele pittige tijd, vaak ziek en misselijk. Deze zwangerschap was zo anders als de ander 2 daarvoor. Ik ervaarde veel stress, angst, bang om ook dit kind te verliezen. Ook de baby in de buik was heel druk en onrustig. Het was een hele moeilijke, aparte en nare tijd. Wilde er ook graag met andere mensen over praten, naast dat ik ook blij was, mijn verdriet kunnen uiten. De reacties van mensen deden mij nog meer pijn dan ik al had, zoals 'je hebt er toch nog één', of wees blij dat je er nog één

hebt. Dit kreeg ik zo vaak te horen dat ik er maar het zwijgen toe deed. Ook mijn man keerde zich naar binnen toe en met de situatie wist hij geen raad.

Waren er bijzonderheden tijdens de geboorte?

Is in het interview niet echt ter sprake gekomen. Wel heeft Tineke na de geboorte gemerkt en gevoeld dat Håley anders was. Anders dan haar andere 2 kinderen.

Vonden er in de kindertijd/pubertijd bijzondere gebeurtenissen plaats?

Tineke: Tot haar 10^e jaar was ze gesloten en in zichzelf gekeerd. Na haar 10^e jaar begonnen de lichamelijke en psychische problemen, veel ziek, extreem moe, spieren en gewrichtspijnen en depressief.

Hoe is je relatie met je dochter?

Tineke: Is heel goed. We hebben een diepe verbondenheid met elkaar. Tineke had altijd een sterk gevoel dat de klachten te maken hadden met de verloren tweelinghelft. Alleen wist ze niet waar en wat ze moest zoeken en bij wie ze hiervoor terecht kon. Ze had geen informatie voor handen, geen bekendheid, niemand die er over sprak of er wat van af wist. Tijdens het zoeken op internet kwam ze bij toeval op een site van alleengeboren tweelingen. Deze site gaf aan dat er een boek was geschreven over dit onderwerp, dat heeft ze toen meteen besteld.

Na en tijdens het lezen van dit boek ging er een wereld voor haar open. Zoveel herkenning. Diep verdriet kwam naar boven.

Kort daarop samen met haar dochter naar een training gegaan. Een mindfulness training waar ik veel inzichten kreeg hoe het brein werkt en hoe sterk negatieve gedachten je brein kunnen beïnvloeden. Ik vond het fijn dit te kunnen delen met mijn dochter en haar te kunnen bijstaan.

Tineke heeft haar eigen (rouw) proces aan de kant gezet om er helemaal te zijn voor haar dochter. Haar dochter de ruimte te geven, te steunen en er voor haar te zijn, altijd! Onvoorwaardelijke liefde van een moeder voor haar kind.

Tineke heeft gezien en van dichtbij ervaren wat voor impact het heeft als je als alleengeboren tweeling op aarde komt. Heeft bij haar dochter de struggles, de angsten, lichamelijke pijnen en depressieve gedachtes gezien en mee beleeft. Als moeder stond ze machteloos en wist niet wat te doen. Gelukkig sprak haar dochter wel met haar over de negatieve, depressieve gedachtes die in haar omgingen. Volgens haar dochter was Tineke de enige die haar begreep en haar serieus nam. Tineke zegt ; 'alleen deze strijd en worsteling door moeten maken en bij niemand terecht kunnen is haast onmogelijk'.

Toen dit interview werd afgenomen vertelde Tineke dat het voor het eerst was dat ze er zo openlijk over sprak. Het rouwproces na de geboorte van Håley heeft Tineke helemaal alleen moeten verwerken. Haar man wist met de situatie geen raad en klapte dicht. Niemand vroeg ernaar en hulp werd niet geboden. Het werd gewoon doodgezwegen! Haar gevoelens, ervaringen en belevingen die diep en ver waren weg gestopt kwamen nu weer naar boven. Ik was diep door haar geraakt! Ze denkt nog heel vaak aan haar overleden kindje en voelt dat hij om hun heen is, om haar en haar dochter Håley.

Tineke zou graag wat tips en handvatten willen hebben hoe ze haar dochter in dit proces kan bijstaan. Praten met moeders van alleengeboren tweelinghelften is misschien fijn, je bent dan met gelijkgestemden.