

# Twins e f p t s

VZW

Zeventiende jaargang, juni 2010, nr.33

## Woord van de voorzitter

*De tweelingenwereld staat niet stil. Drie jaar geleden organiseerden wij de twaalfde editie van het internationaal congres voor Tweelingenstudies in Gent. De dertiende editie vindt in juni plaats in Seoul, Zuid-Korea. Zes wetenschappelijke mededelingen over, met en dank zij de Oost-Vlaamse meerlingen zullen er worden gehouden. Niet alleen wetenschap zal er aan bod komen. Ook COMBO (the Council of Multiple Births Organisations), het internationaal overkoepelend orgaan van de verenigingen, die ijveren voor de rechten van meerlingen en hun families, is aanwezig en zal een nieuwe versie van de "Rechten van Tweelingen, Drielingen en Meerlingen van hogere orde" voorstellen en publiceren.*

*Onze wetenschappelijke projecten staan ook niet stil. Lees verder over de resultaten van twee van deze studies, alsook het nieuw wetenschappelijk project dat juist van start is gegaan. Dit laatste gebeurt in samenwerking met de Universiteit van Maastricht en bestudeert de manier waarop wij onze directe omgeving ervaren, hoe wij met dagdagelijkse*

*stress omgaan en wat de invloed hiervan is op ons algemeen psychisch welzijn.*

*Nog verder in het blad vinden jullie de bespreking van een boek over tweelingen dat pas in Nederland is verschenen. Zeker het lezen waard omdat een goed beeld geschetst wordt van de vele specifieke aspecten van het leven van meerlingen, van de zwangerschap tot en met de volwassen leeftijd.*

*Het onthaal van onze afleveringen van Twin-info blijft enthousiast en we danken de vele aanmoedigingen en reacties die we ontvangen. De redactieraad heeft dan ook beslist het Twinfo-blad nog altijd twee maal per jaar te laten verschijnen, dit ondanks de hoge financiële kosten eraan verbonden. Kennen jullie of hebben jullie een idee voor sponsoring, aarzel niet ons te contacteren!*

*Prof. Dr. Jean-Pierre Fryns  
Voorzitter*



*Victor (links) en Kobe (rechts)*

# De wetenschappelijke projecten



## Pilootstudie naar de invloed van erfelijkheid op gedrag en cognitie: de eerste resultaten

In 2008 startte het Oost-Vlaams Meerlingenregister in samenwerking met de Katholieke Universiteit Leuven een onderzoek naar de invloed van erfelijkheid en omgeving op gedrag en cognitie. Gedrag en cognitie worden vermoedelijk sterk bepaald door erfelijke factoren. Meerlingen en hun familieleden bieden de unieke gelegenheid om de invloed van erfelijkheid en omgeving nauwkeuriger vast te stellen.

Ter voorbereiding van een grootschaliger onderzoek voerden twee masterstudenten Pedagogische Wetenschappen van de K.U.Leuven (Leen Van Nyen en Anneleen Vandeven) een pilootstudie uit bij twaalfjarige meerlingen, hun ouders en hun broers en zussen tussen 5 en 18 jaar. We vroegen de ouders om twee vragenlijsten over zichzelf en over hun kinderen in te vullen; één vragenlijst die de sociale responsiviteit (gedrag) in kaart brengt, een andere vragenlijst die het executieve functioneren (cognitie) in het leven van alledag meet.

**Sociale responsiviteit** heeft te maken met de mate waarin een persoon op gepaste wijze wederkerige interacties aangaat met anderen. Een persoon die sociaal responsief gedrag stelt, is zich bewust van de emotionele en interpersoonlijke hints van anderen, kan deze hints correct interpreteren en op basis hiervan gepast reageren. Sociale responsiviteit is met andere woorden heel belangrijk in het omgaan met anderen mensen.

**Executieve functies** hebben we nodig om betekenisvol, doelgericht en toekomstgericht gedrag te kunnen stellen. Je kan daarbij onder andere denken aan het beheersen van impulsen, het op creatieve en flexibele wijze oplossingen voor problemen kunnen bedenken, plannen en organiseren. De pilootstudie is goedgekeurd door de ethische commissie van de K.U.Leuven.

Uit het bestand van het Oost-Vlaams Meerlingenregister selecteerden we de gezinnen van 60 twee-eiige en 40 eeneiige tweelingen. Allereerst werden de ouders schriftelijk geïnformeerd over het onderzoek, daarna werden ze telefonisch gecontacteerd. Het lukte ons om 92 van de 100 gezinnen ook effectief te bereiken.

## Zou depressie genetisch bepaald kunnen zijn?

Emoties en kleine emotionele veranderingen, waaronder negatieve emoties zoals angst en irritatie, maar ook positieve zoals tevredenheid en enthousiasme, kunnen veel zeggen over de kwetsbaarheid voor en weerbaarheid tegen depressie.

De manier waarop mensen in het dagelijkse leven reageren op kleine stressfactoren wordt gedeeltelijk door genetische factoren beïnvloed. (Een eerdere studie heeft aangetoond dat dezelfde genen die betrokken zijn bij

12 gezinnen konden niet deelnemen omdat ze niet voldeden aan de inclusiecriteria; 12 andere gezinnen wilden liever niet deelnemen aan de studie. Van de resterende 68 gezinnen die konden en wilden deelnemen aan de studie, hebben we van 60 gezinnen de vragenlijsten ontvangen. Fijn dat zoveel mensen aan onze pilootstudie wilden meewerken!

Tot nu toe hebben we ons gericht op het analyseren van de gegevens van de meerlingen. Zoals verwacht, wijzen de resultaten uit dat de antwoorden op de vragen bij eeneiige tweelingen meer op elkaar gelijken dan bij twee-eiige tweelingen. Dit is hetzelfde als zeggen dat de concordantie tussen eeneiige tweelingen duidelijk hoger ligt dan de concordantie tussen twee-eiige tweelingen, en dit zowel voor sociale responsiviteit als voor executief functioneren. Op grond van de resultaten van de pilootstudie kunnen we stellen dat de variabiliteit van sociale responsiviteit voor 57% verklaard wordt door genetische factoren, voor 26% door omgevingsfactoren die gemeenschappelijk zijn voor de 2 kinderen van een tweelingenpaar en voor 17% door omgevingsfactoren die specifiek zijn voor ieder kind. De variabiliteit van executief functioneren blijkt zelfs voor 73% door genetische factoren te worden verklaard; de resterende 27% is te wijten aan specifieke omgevingsfactoren.

Graag willen we alle ouders die meewerkten aan dit onderzoek (en dus de vele vragenlijsten over zichzelf en hun kinderen invulden) van harte bedanken! Op grond van deze pilootstudie willen we een grootschaliger onderzoek opzetten over de invloed van erfelijkheid op gedrag en cognitie. Hopelijk mogen we ook dan rekenen op de bereidwillige medewerking van vele ouders van kinderen uit het Oost-Vlaams Tweelingenregister.

*Dr. Catherine Derom*

*Lic. Lut De Zeure*

*Prof. Dr. Robert Vlietinck*

*Prof. Dr. Ilse Noens*

*Dr. Hilde Peeters*

*Prof. Dr. Jean Steyaert*

*TWINS*

*K.U. Leuven*

de reacties op stress ook betrokken zijn bij symptomen die op depressie kunnen wijzen.) Het lijkt daarom aanemelijk dat genen mensen stressgevoelig kunnen maken. Dit kan mensen kwetsbaar maken om depressief te worden. Deze hypothese wordt verder getest in huidige studie.

Vrouwelijke tweelingen (zowel eeneiige als twee-eiige) van het Oost-Vlaams Meerlingenregister participeerden in de studie. Met behulp van dagboekjes werden **affect**<sup>1</sup>

<sup>1</sup> In de psychologie is het **affect** een patroon van waarneembaar gedrag waarmee een subjectief gevoel (of emotie) tot uitdrukking wordt gebracht. Als men zich de stemming van een persoon voorstelt als het emotionele 'klimaat' van die persoon, kan het affect worden gezien als het emotionele 'weer'.

en de stressvolle gebeurtenissen uit het dagelijkse leven gemeten. Door het effect van stressvolle gebeurtenissen op het negatief affect te bekijken werd de stressgevoeligheid geschat. Daarnaast werden bij dezelfde mensen depressieve klachten gemeten. Ook werd gekeken of mensen voldeden aan de criteria voor een depressieve stoornis. Dit laatste werd gedaan aan het begin van het onderzoek en op vier momenten later in het onderzoek. Er was telkens ongeveer drie maanden tussen elk meetmoment.

Uit de resultaten bleek dat mensen die gemiddeld of hoog stressgevoelig waren een grotere kans hadden om in de toekomst nieuwe depressieve symptomen te ontwikkelen. Uit het onderzoek blijkt ook dat stressgevoeligheid bij personen met een genetische kwetsbaarheid, de ontwikkeling van depressieve klachten kan vergroten. Kortom, het hebben van veel stress houdt het risico in om in de toekomst depressieve klachten te kunnen ontwikkelen. Genetische kwetsbaarheid maakt dit risico nog groter.

Daarnaast is het ook belangrijk om te weten hoe depressieve klachten zich ontwikkelen. Veel mensen hervallen na een eerdere depressie. Dit leidde tot een nieuwe studie die onderzoek doet naar het voorkomen van een terugval. Hiervoor selecteerden we van dezelfde groep vrouwelijke tweelingen alle personen die ooit een depressie meemaakten. Er werd gekeken naar de hoeveelheid negatieve emoties (zoals somberheid, angst en irritatie) en positieve emoties (zoals opgewektheid, enthousiasme en tevredenheid). Ook werd gekeken naar de mate waarin mensen positieve emoties ervaren na leuke gebeurtenissen en negatieve emoties na stressvolle gebeurtenissen, en de schommelingen hierin. Er werd dus gekeken naar het effect van schommelingen in emoties.

Hieruit bleek dat veel schommelingen in negatieve emoties vertonen een voorspeller is tot een terugval van een depressie. Maar mensen die meer positieve gevoelens ervaren in reactie op leuke gebeurtenissen blijken beter beschermd te zijn tegen een terugval.

Deze twee studies lieten zien dat negatieve emo-

ties zowel een rol spelen bij het ontwikkelen van depressieve symptomen als een eventuele terugval tot een depressie. Bij een terugval spelen positieve emoties ook een rol. Mensen die minder schommelen in negatieve emoties en die meer positieve emoties ervaren bij leuke gebeurtenissen hebben minder kans om terug te vallen. Het is belangrijk dat de rol van positieve emoties niet onderschat mag worden, vooral in onderzoek naar preventie van een terugval tot depressie. Dit is dan ook een belangrijke conclusie uit deze studie: er moet meer aandacht komen voor positieve emoties. Alle tweelingen die aan deze studie hebben deelgenomen worden hartelijk bedankt!

Dr. Marieke Wichers  
Universiteit Maastricht

*Wichers M, Geschwind N, Jacobs N, Kenis G, Peeters F, Derom C, Thiery E, Delespaul P, van Os J. Transition from stress sensitivity to a depressive state: longitudinal twin study. British Journal of Psychiatry. 2009;195(6):498-503.*

*Wichers M, Schrijvers D, Geschwind N, Jacobs N, Myin-Germeys I, Thiery E, Derom C, Sabbe B, Peeters F, Delespaul P, van Os J. Mechanisms of gene-environment interactions in depression: evidence that genes potentiate multiple sources of adversity. Psychological Medicine 2009; 39(7):1077-86*



Titi (links) en Flo (rechts)

## OPROEP VOOR DEELNAME AAN ONDERZOEK!

In de vorige twee infobladen werd de TwinssCan-studie al aangekondigd en dit zorgde alvast voor talrijke enthousiaste reacties. We willen jullie hiervoor alvast hartelijk bedanken. Met een klein beetje vertraging ging de TwinssCan-studie in februari 2010 van start en ondertussen namen al heel wat tweelingen en ook een drieling deel. Nog niet iedereen die zich kandidaat stelde kon al bezocht worden, maar omdat de studie twee jaar zal lopen, zijn we toch nog op zoek naar tweelingen en drielingen die willen deelnemen.

Binnenkort krijgen jullie een folder in de bus of worden jullie opgebeld. Jezelf aanmelden via onze website [www.twinsscan.eu](http://www.twinsscan.eu) is ook nog altijd mogelijk! Hieronder geven we jullie nog wat extra uitleg.



**Zie jij de omgeving anders dan je tweelingzus/-broer? En welke rol spelen genen daarbij?**

**Heb je het ook al eens meegemaakt dat jij iets heel vervelend vond maar dat jouw tweelingbroer of -zus er juist helemaal enthousiast bij werd? Of dat jij iets heel opvallend vond, maar jouw broer of zus zich er amper nog iets van kon herinneren? Of dat jij heel goedgezind en jouw broer of zus op hetzelfde moment heel slechtgezind was? Hoe komt dat nu en hoe verschillend zijn jullie überhaupt?**



Mensen reageren verschillend op de omstandigheden waarin ze zich dagelijks bevinden. Niet alleen zijn er verschillen in hoe mensen omgaan met stressvolle omstandigheden, maar ook in hoe mensen leuke gebeurtenissen ervaren. Blijkbaar spelen ook erfelijke factoren mee in het ervaren van positieve of negatieve emoties. Zo werd in een recent onderzoek met volwassen vrouwelijke tweelingen uit het Oost-Vlaamse tweelingenregister gevonden dat verschillende vormen van een bepaald gen verbonden zijn met de manier van beloning ervaren na een leuke gebeurtenis (zie ook hoger). En net datzelfde gen heeft in de hersenen invloed op de hoeveelheid dopamine, een stof waarvan men al langer weet dat het een rol speelt bij het positieve gevoel van beloning.

Naast het verschil in emoties bij dagdagelijkse gebeurtenissen, zijn er ook individuele verschillen in hoe snel een gebeurtenis belangrijk gevonden wordt. Soms kunnen kleine dingen in het leven opvallen en als heel belangrijk worden ervaren door de ene persoon, terwijl de andere het maar onbenullige details vindt. Als je bijvoorbeeld verliefd wordt op iemand, dan valt alles wat die persoon doet of zegt je heel hard op. Opnieuw is het ondermeer dopamine in de hersenen die lijkt te bepalen hoe belangrijk je iets vindt.

Het ervaren van beloning en het al dan niet als belangrijk ervaren van dagdagelijkse indrukken, spelen een belangrijke rol in het ervaren van de wereld om je heen.

Over hoe dit allemaal precies gebeurt, bestaan nog heel veel vragen.

### Ook ééneiige tweelingen kunnen genetisch verschillen

Bepaalde veranderingen in het DNA<sup>2</sup> kunnen ontstaan door blootstelling aan bepaalde gebeurtenissen. Deze veranderingen wijzigen niets aan de volgorde van de DNA-bouwstenen, maar zorgen er toch voor dat genen<sup>3</sup> meer of minder actief worden. Dit wordt epigenetica genoemd. Het kan dus zijn dat ééneiige tweelingen, bij wie de opeenvolging van de verschillende DNA-bouwstenen 100% gelijk is, in de loop van hun leven toch steeds meer genetisch verschillend worden.

### Studie

In februari 2010 start er een nieuw onderzoek bij het tweelingenregister om te onderzoeken hoe mensen hun directe omgeving ervaren en of verschillen hierbij belangrijk zijn. Wie zijn de mensen die veel beloning ervaren in het dagelijks leven en maakt dat die mensen extra weerbaar tegen psychische problemen? Wat gebeurt er precies bij mensen die veel dingen (of omgekeerd, weinig dingen) als persoonlijk belangrijk ervaren? Welke rol spelen genen daarbij, welke rol epigenetische verschillen (activiteit van genen) en welke rol individuele ervaringen?

### Wat zal er gebeuren?

Deelnemers krijgen een klein apparaatje, een soort **PDA** met touch-screen mee om hun ervaringen in het dagelijks leven te meten.

### Enkele computertaken.

**Vragenlijsten** over positieve en negatieve eigenschappen en gebeurtenissen worden anoniem ingevuld. Dit gebeurt met de computer of op papier.

**DNA bepalingen** worden uitgevoerd op een beetje speeksel, verzameld in een buisje.

**Epigenetisch onderzoek** wordt uitgevoerd op bloed en zal enkel gebeuren bij ééneiige tweelingen die ook akkoord gaan met een bloedafname. Ook wanneer je dat liever niet hebt, kun je zonder probleem deelnemen aan de rest van het onderzoek.



### Wij zijn op zoek naar...

... eeneiige tweelingen, twee-eiige tweelingen (ook van verschillend geslacht), drielingen en ook niet-meerling broers en zussen van deelnemende tweelingen en drielingen.

Iedereen die in één van deze groepen valt en tussen 15 en 35 jaar is, mag deelnemen.

### Door jouw deelname aan deze studie...

... lever je een belangrijke bijdrage aan het verbeteren van de kennis over het ontstaan van en de bescherming tegen psychische problemen. Hoe beter de kennis hierover, hoe beter we de mensen, die met deze problemen kampen, kunnen helpen.

... krijg je een cadeaubon van **25€**.

... heb je de kans om bij één van de computertaken nog **6€ extra** te winnen.

... krijg je **feedback** over het percentage **gelijkenis en/of verschil** met je (tweeling)broer of -zus op enkele psychologische mechanismen.

... krijg je **feedback** over het percentage epigenetisch verschil met jouw ééneiige tweelingzus/broer (zoals hierboven uitgelegd).

Voldoe je aan de leeftijdsriteria en heb je zin om samen met je tweelingzus of -broer aan dit onderzoek deel te nemen? Contacteer ons of schrijf je in op onze website; [www.twinsscan.eu](http://www.twinsscan.eu).

Wil je graag wat meer informatie over het onderzoek? Laat het ons weten!

Dr. Jeroen Decoster  
Leuvensesteenweg 517  
3070 Kortenberg  
02-758 07 75

Drs. Claudia Lothmann  
Universiteit Maastricht  
0031-43-368 86 60

E-mail: [info@twinsscan.eu](mailto:info@twinsscan.eu)

2 DNA: belangrijkste drager van ons erfelijk materiaal

3 Genen spelen de hoofdrol in de erfelijkheid, zij bevatten de informatie voor alle erfelijke eigenschappen zoals de kleur van ons haar en onze ogen.

# Wisten jullie dat...?

## Niet voorgeprogrammeerd

*Zo luidde de titel van een artikel verschenen in de Standaard de dag na de dood van de Poolse president Lech Kazijnski. Het artikel is gebaseerd op een interview met Dr. Hilde Peeters en Dr. Catherine Derom door Valerie Droeven, redactrice binnenland en zelf lid van een eeneiige tweeling.*

Twee handen op één buik. Zo werden de bij een vliegtuigcrash overleden Poolse president Lech Kaczynski en zijn tweelingbroer Jaroslaw beschreven. Op hun twaalfde speelden ze samen in een kinderfilm, later studeerden ze samen rechten en samen begonnen ze aan hun politieke carrière. Twee jaar lang - van juli 2006 tot november 2007 - bestuurden ze samen Polen, Lech als president en Jaroslaw als premier. Het leek of hun duorol al in de baarmoeder geschreven werd. 'Hij is 45 minuten voor mij ter wereld gekomen', zei Lech over zijn broer Jaroslaw. 'Hij heeft mij altijd naar voren geduwd.'

Voor wie er geen deel van uitmaakt, zijn eeneiige tweelingen fascinerend. Of het nu gaat om de broers Happart en hun strijd over de faciliteitengemeente Voeren, of om Bill en Tom Kraulitz en hun muziekhype Tokyo Hotel of om de Kaczynski's en hun politieke strijd. Een eeneiige tweeling heeft iets dat anderen niet hebben. 'Tom en ik hebben een heel nauwe band', zo getuigt Bill Kraulitz over de relatie met zijn tweelingbroer Tom. 'Dat we een eeneiige tweeling zijn, maakt het nog specialer. We zijn eigenlijk één persoon.'

### Omgeving

Voor Hilde Peeters van het Centrum Menselijke Erfelijkheid in Leuven zijn eeneiige tweelingen interessant omdat ze identiek zijn. En niet alleen genetisch. 'De eigenschappen die alle mensen kenmerken, zijn een gevolg van genetische factoren, van omgevingsfactoren en van de interactie tussen de genen en de omgeving', zegt Peeters. 'Eeneiige tweelingen zijn genetisch 100 procent gelijk. De omgeving waarin ze opgroeien, is ook dezelfde. Dat geldt zowel voor de omgeving vóór de geboorte, de baarmoeder, die heel belangrijk is voor de ontwikkeling, als de omgeving na de geboorte: ze groeien op in hetzelfde gezin.' Dat tweelingbroers of -zussen hetzelfde doen met hun leven, vindt Peeters dan ook logisch.

Maar klopt dit wel helemaal? Tussen de broers-Kaczynski zijn ook belangrijke verschillen. Lech is getrouwd en heeft een dochter. Jaroslaw bleef alleen bij zijn moeder wonen. 'Er zijn heel wat factoren die een leven bepalen en niets met genetica te maken hebben', zegt Catherine Derom, wetenschappelijk coördinator van de Oost-Vlaamse Meerlingenstudie. 'Uit onderzoek is bijvoorbeeld gebleken dat de partnerkeuze van eeneiige tweelingen vaak heel uiteenlopend is. Niet



ontlogisch, want die keuze heeft eerder te maken met toevallige ontmoetingen dan met genetische voorbestemming.' Derom heeft het daarom liever niet over identieke tweelingen. 'Wetenschappers proberen zoveel mogelijk de term identical twins te vermijden. Hun DNA mag dan wel identiek zijn, toch zijn eeneiige tweelingbroers of -zussen vaak erg verschillend. Vooral van moeders horen we dat hun karakters soms heel anders zijn.'

Toch ontkent Derom niet dat er binnen een tweeling een speciale band ontstaat. 'Ze zijn eigenlijk een koppel. Ze leven voortdurend naast elkaar', zegt Derom. 'Uit onderzoek bij drielingen is gebleken dat de band tussen twee eeneiige broers of zussen beter is dan die met de derde zus of broer die niet dezelfde genen heeft. Ze zijn opgebouwd uit hetzelfde materiaal. Ze kennen elkaar dus door en door.'

Derom raadt ouders ook aan om verschillen in de opvoeding te stimuleren. 'Tweelingen mogen niet sociaal geïsoleerd geraken. Daarom geven we de ouders het advies om kinderen niet hetzelfde te kleden en hen indien mogelijk zo snel mogelijk in een andere klas te zetten, want als ze altijd samen zijn, zijn sommige kinderen moeilijk nog te scheiden van hun tweelingzus of -broer. Het is een heel speciaal geschenk om met twee te zijn, maar je moet ook alleen kunnen functioneren.'

*Bronvermelding: De Standaard, dinsdag 13 april 2010*



Chloë (achteraan) en Phaedra

# Vrijwilligershoekje



## Voordracht over “adolescentie bij meerlingen” door Prof Evert Thiery.

Jongeren van gemiddeld 12 tot 14 jaar oud zitten in hun **puberteit**. We spreken over de **adolescentiefase** bij 14- tot 18-jarigen.

De ontwikkeling van de adolescent wordt bepaald door biologische factoren naast sociologische factoren in het bijzonder het gezin en de sfeer van het thuismilieu.

Dit betekent dat de erfelijkheid, welke deel uitmaakt van de biologische factoren, op elk moment kan ‘wakker gemaakt’ worden door omgevingsfactoren, anders gezegd: de situatie roept de erfelijkheid op.

Het is belangrijk dat de ouders en/of opvoeders tijdens de puberteit en de adolescentie positieve signalen uitsenden naar de jongeren, hen ook een houvast bieden en dus als een stabiliserende factor aanwezig zijn.

Tijdens de periode van de adolescentie moet de jongere zich als individu gaan ontdekken en ontwikkelen. Bij een tweeling (en meerling) komt daar nog bij dat hij of zij afstand moet nemen van de tweelingbroer of -zus, waardoor de individuatie kan bemoeilijkt worden.

En bij een ééneiige tweeling verloopt dit proces vaak nog moeilijker: omdat ze telkens hun spiegelbeeld zien, moeten beiden zich meer afzetten om een individu te worden.



Ward en Lynde

### Met welke problemen, moeilijkheden kan een adolescent zoal geconfronteerd worden?

- Vaak treedt er een toestand van confusie, verwarring op: versus de identiteit, versus de ouders, ...
- Het is een periode van veel nadenken (formeel denken en abstractie).
- De ouders worden niet meer traditioneel gevolgd, maar er wordt naar alternatieven gezocht (hypothesevorming en toetsing).
- Op lichamelijk vlak: vanaf de puberteit doen er zich hormonaal een aantal veranderingen voor met implicaties op gedragsvlak.

Ook in de hersenen doen er zich wijzigingen voor: nl. ter hoogte van de voorhoofdkwab (prefrontale kwab), met als gevolg dat de zelfbeheersing en planning verstoord/verhinderd kunnen worden.

Hier volgen een aantal tips voor het omgaan met adolescenten in het algemeen:

1. Als ouder/opvoeder jezelf blijven: het voorbeeld geven (en niet zelf een adolescent gaan zijn).
2. Lof en affectie uiten.
3. Betrokkenheid tonen.
4. Je opvoedingsstijl variëren.
5. Regels en grenzen aanpassen.
6. Stapsgewijze autonomie betrachten.
7. Beslissingen toelichten.

Waar moet men dan specifiek op letten in de omgang met de adolescente tweeling als koppel?

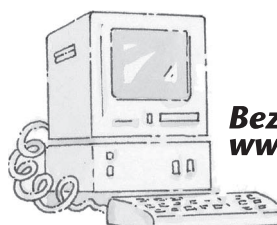
1. Wijs hen erop dat ze als tweeling ‘een vriend(in) voor het leven’ hebben, spoor hen zelfs hiertoe aan (Zazzo spreekt in dit verband over hun “jardin secret”).
2. Leer hen dat ze hun onderlinge competitie moeten doseren.
3. Zorg ervoor dat elk apart voldoende aandacht krijgt.
4. Als ouder niet teveel “tweelingenglorie” zoeken: daar willen ze zich tijdens deze fase juist tegen afzetten!
5. Probeer hen duidelijk te maken dat sociale tweelingmacht moet vermeden worden.
6. Sociaal isolement van het tweelingkoppel schuwen: oppassen dat zij zich niet samen gaan isoleren.
7. Help hen een niet-gedeelde omgeving uit te bouwen.

Hieruit kunnen we concluderen dat tijdens de adolescentiefase naar de eigen identiteit en sociale rol wordt gezocht, met mogelijk ook tijdelijke psychologische en biologische problemen.

Zeker bij tweelingen kan extra psychische en/of opvoedkundige ondersteuning belangrijk zijn!

Men stelt vast dat, ook als de adolescentiecrisis uitgesproken is, datgene wat opgebouwd werd in de jaren voordien zijn nut bewijst, en de adolescenten haast steeds goed terechtkomen.

Lic Lut De Zeure



**Bezoek onze nieuwe website  
[www.twinsvzw.com](http://www.twinsvzw.com)**



# Boekbespreking

Dit is te lezen op de achterzijde van het pas verschenen 'grote Tweelingen boek' van Coks Feenstra:

**Het grote tweelingenboek** beantwoordt de vele vragen die ouders van twee- en meerlingen zich dagelijks stellen. Er wordt geen vraagstuk overgeslagen dat meerlingouders tegen kunnen komen vanaf het moment dat een meerling op komst is totdat deze de volwassen leeftijd heeft bereikt;

Het boek bevat dan ook een schat aan informatie over de zwangerschap, de bevalling, de baby-, peuter- en kleuterperiode, de lagere schooltijd, de puberjaren en de volwassen leeftijd. Een deel van een meerling zijn bepaalt het basisgevoel van een persoon.

Coks Feenstra beschrijft zeer deskundig de vele facetten van het tweeling-zijn, de positieve en negatieve kanten. De jarenlange strijd om het 'ik'-gevoel, maar ook de intense en unieke verbondenheid. De informatie over tweelingstudies maakt het boek ook interessant voor wetenschappers en mensen die beroepshalve met tweelingen te maken hebben. Daarnaast is het boek uiteraard van groot belang voor de tweelingen. Met andere

woorden, een zeer compleet boek, een aanrader voor ouders van tweelingen en meerlingen zelf.

Coks Feenstra (1952) studeerde in 1977 af als ontwikkelingspsychologe aan de Rijksuniversiteit van Groningen en woont en werkt sinds 1986 in Spanje. In 1999 verscheen in Spanje van haar hand *El Gran libro de los gemelos* dat als standaardwerk op dit gebied wordt beschouwd en nu in haar eigen vertaling en bewerking in het Nederlands verschijnt.

'Daarom moeten we gelukkig zijn met het boek van Coks Feenstra want dat voorziet nu op een voortreffelijke in een Nederlandse leemte'. – *Uit het voorwoord van Prof. dr. Orlebeke, medeoprichter van het Nederlands Tweelingenregister (NTR).*

'Het grote Tweelingenboek' 1e druk 2009 - Coks Feenstra  
AD. Donker-Rotterdam  
ISBN 9789061006367

## Coks Feenstra HET GROTE TWEELINGEN- BOEK

Opvoeding van meerlingen vanaf  
zwangerschap tot volwassenheid



AD. DONKER - ROTTERDAM

## Vrijwilligerswerking Twins Gent

De vrijwilligerswerking is gevestigd in het UZ te Gent, Polikliniek II, kelderverdieping (PB91)

**!!! Nieuw telefoonnummer : 09/332 39 07 !!!**

E-mail : meerlingouders@hotmail.com

Website : [www.meerlingen.org](http://www.meerlingen.org)

**Komende activiteiten:**

### **Praatavond**

woensdag 20 oktober 2010

Praatavond voor ouders van meerlingen uit de leeftijdsgroep kleuter- en lagere schoolleeftijd  
in Maaltemeers 84 Sint-Denijs-Westrem om 20 uur

### **Info-avonden voor toekomstige meerlingouders**

Donderdag 16 september 2010

Donderdag 16 december 2010

telkens in Technisch Instituut Don Bosco  
Kortrijkse steenweg 1025 - St-Denijs- Westrem om 20 uur

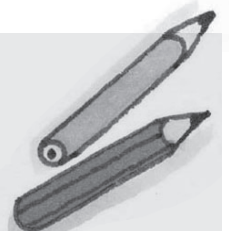
**Tijdig inschrijven ajb: tel 09/332 39 07**

jullie ontvangen dan een bevestiging + wegbeschrijving

bij inschrijving zeker het aantal personen vermelden

we vragen jullie op de avond zelf 3 euro p.p. als deelname in de onkosten

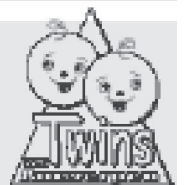
gelieve ook tijdig te verwittigen indien jullie niet aanwezig kunnen zijn



## Vrijwilligerswerking Twins Antwerpen

**Twins Antwerpen vzw**

email: [twinsantw@scarlet.be](mailto:twinsantw@scarlet.be) of telefoon Mieke Elpers-Dedecker 03/886.72.25



## Gevraagd

### Een foto voor het infoblad: altijd welkom!

In december vorig jaar kregen we van de ouders van Victor en Kobe de foto op de voorpagina. Aarzel niet om er ons ook te bezorgen. We vinden het leuk om jullie foto's te publiceren.

"We sturen jullie een fotootje van onze tweeling (Victor links, Kobe rechts), misschien kunnen we hen dan ook eens bewonderen in jullie tijdschrift? Ze zijn geboren op 24/06/2009, op 33,5 weken en wogen toen 1,810kg (43cm) en 2,460kg (46,5cm), maar nu doen ze het uitstekend! Kobe zit van gewicht en lengte op de gemiddelde curve van een voldragen baby en Victor zit op de curve erboven. Wij zijn alvast dolgelukkig met onze flinke boys!"



## VERHUISKAART

Zijn jullie verhuisd of gaan jullie verhuizen, stuur ons dan deze verhuiskaart of laat het ons weten via e-mail! Zo kunnen wij in de toekomst verder contact met jullie houden. Wensen jullie niet meer gecontacteerd te worden, laat het ons dan ook weten.

**Naam :**

---

**Voornaam eerstgeborene :**

---

**Voornaam tweedegeborene :**

---

**Voornaam derdegeborene (voor drielingen) :**

---

**Geboortedatum meerling :**

---

**Naam en voornaam van de moeder :**

---

**Naam en voornaam van de vader :**

---

**Oud adres :**

---

---

**Nieuw adres :**

---

---

**De verhuizing betreft :  gezin**

**deel van de tweeling / drieling (wie ? )**

**anders, nl.**



Opsturen aan :

Oost-Vlaams Meerlingenregister  
Twins UZ-Gent  
De Pintelaan 185 PB 91  
9000 Gent

## Colofon

### Redactie:

Prof. Dr. Paul Defoort  
Dr. Sc. Catherine Derom  
Prof. Dr. Jean-Pierre Fryns  
Dr. Hilde Peeters  
Lic. Marleen Poelman  
Prof. Dr. Evert Thiery  
Prof. Dr. Robert Vlietinck

### Secretariaat:

L. De Zeure & G. Vossaert

Twins UZ-Gent  
De Pintelaan 185 PB 91  
B-9000 Gent  
Tel: (09)332 29 14  
Fax: (09)332 35 70  
e-mail: twinlokaal@hotmail.com

### Twintelefoon:

Tel: (09)332 39 07  
(vrijwilligerswerking)

### Lay-out:

Reclame DeMeersman  
www.demeersman.com

### Met medewerking van:

Jeroen De Coster, Lut De Zeure,  
Claudia Lothmann, Ilse Noens,  
Jean Steyaert, Greet Vossaert,  
Marieke Wichers en  
de vrijwilligerswerking.

Dit TWIN-infoblad wordt gratis verdeeld aan alle meerlingen geboren in Oost-Vlaanderen. Geïnteresseerden kunnen dit tijdschrift ontvangen door jaarlijks 5 euro of meer te storten op het rekeningnummer van de VZW-TWINS: Dexia 551-3971000-83.

### Giften van 30 Euro of meer zijn fiscaal aftrekbaar.

Om dit tijdschrift en onze andere sociale activiteiten te kunnen blijven garanderen is financiële hulp steeds welkom.

**Twins, het Infoblad van het Oost-Vlaams Meerlingenregister,** is een publicatie van Twins v.z.w., de vereniging ter ondersteuning van het wetenschappelijk onderzoek bij en voor meerlingen.

### Verantwoordelijke uitgever:

Catherine Derom,  
Kwadenplasstraat 20,  
B-9070 DESTELBERGEN.