



# Alleen geboren

GEVOLGEN EN VERWERKING VAN  
PRENATAAL TWEELINGVERLIES

Jacqueline Conings





**Jacqueline Conings**

# **Alleen geboren**

**GEVOLGEN EN VERWERKING VAN  
PRENATAAL TWEELINGVERLIES**







# Voorwoord van Rien Verdult

*Psycholoog/psychotherapeut  
Gespecialiseerd in prenatale en perinatale trauma's*

Eindelijk! Een toegankelijk en goed onderbouwd boek over een mogelijke ingrijpende ervaring in ons prenataal leven: het verlies van een tweelinghelft. Gekaderd in prenatale psychologie en traumatherapie geeft dit boek ons een goed inzicht in de psychologische consequenties. Het boek vertrekt vanuit de aanname dat de prenatale psyche bestaat. Dat is een radicale uitgangspositie, die nog heel vaak ontkend wordt. Toch is er voldoende therapeutische ervaring en wetenschappelijke kennis die dit nieuwe denken over het prenatale kind onderbouwt. Het voorgeboortelijke kind is geen passief wezen dat alleen tot taak heeft te groeien in het lichaam van zijn moeder. Het is een actief, bewust en communicatief wezen, dat ervaringen opdoet, die in zijn lichaamsgeheugen worden vastgelegd. Eén van deze ervaringen, met gevolgen voor de rest van het leven, is het verlies van een tweelinghelft. Er zijn uiteraard nog vele andere mogelijke ingrijpende ervaringen in deze cruciale fase van het leven. Zo kunnen kinderen opgroeien in een toxische baarmoeder waar stress en andere negatieve emoties als bedreigend voor het eigen bestaan worden ervaren. Zo kunnen foetussen geconfronteerd worden met een intens gevoel van afwijzing als de vrouw die hen draagt haar zwangerschap als ongewenst ervaart. Er bestaat een heel skala aan negatieve prenatale ervaringen, die soms van dien aard zijn dat ze als traumatisch beschouwd kunnen worden. Het idee dat de baarmoeder een paradijs is waar we naar terug verlangen, is reeds lang achterhaald.

In het leven geldt: alles heeft zijn geschiedenis. En dat geldt ook voor vroegkinderlijke en prenatale ervaringen. Geboortetrauma's hebben hun voorgeschiedenis in het prenatale leven; het foetale leven is weer geworteld in het embryonale leven. Tweelingverlies treedt veelal vroeg op in de zwangerschap, vaak in de embryonale fase rond de innesteling of kort daarna. Dat wil niet zeggen dat het geen sporen nalaat. Het kan zijn oorsprong hebben in een (kunstmatige) verwekking, of in een innesteling die onvoldoende ontvangsbereidheid in zich had.

Wat voor mijzelf twee belangrijk thema's waren in het verwerken van mijn 'twin loss' zijn enerzijds het feit dat het verlies van mijn tweelinghelpt ook voor mijn bestaan een bedreiging was, en anderzijds dat mijn moeder onbewust was voor mijn verlies. Ik heb het alleen moeten dragen en meedragen tot ik in mijn opleiding tot prenataal psychotherapeut op een pijnlijke manier met deze ervaring werd geconfronteerd. Tot op de dag van vandaag, de ontdekking is nu bijna vijftientig jaar geleden, herinner ik mij nog precies de context van deze pijnlijke ontdekking. Ik zat in een opleidingsblok rond 'schaamte en shock'. We zaten in een vormingscentrum in de Zwitserse bergen. Ik zie nog steeds de ogen van mijn opleider voor me en de empathie die daaruit sprak. Mijn verlies werd erkend. Het staat in mijn geheugen gegrift. Het was een shock. Het heeft me jaren gekost om deze ervaring een plek te geven in mijn leven en de consequenties ervan te doorgronden. Het heeft ook een grote invloed gehad op mijn psychotherapeut zijn.

Prenatale psychotherapie blijft voorlopig nog pionierswerk. Toen ik meer dan dertig jaar geleden op het spoor kwam van prenatale psychologie stond deze discipline nog in de kinderschoenen. De laatste decennia is er veel wetenschappelijke kennis en therapeutische ervaring opgedaan rond het vroegste bestaan. Dit boek is daar het bewijs van. Toch blijven de weerstanden groot. Veel artsen en hulpverleners ontkennen nog steeds het belang van prenatale en vroegkinderlijke ervaringen. Ze vertrekken vanuit een achterhaald idee dat dergelijke ervaringen niet mogelijk zijn, omdat het centrale zenuwstelsel nog niet of onvoldoende ontwikkeld is. In ons boek *'De verbroken verbinding met ons Zelf'* hebben Gaby Stroecken en ikzelf een model gepresenteerd van acht cruciale stappen in het prenatale leven. Dit wordt een normatieve ontwikkelingstheorie genoemd. Ieder van ons is door deze ontwikkelingsstappen gegaan. We zijn allemaal verwekt, ingenesteld en geboren. Deze primaire levensfase is bepalend voor onze gezondheid en mentaal welbevinden, als kind en als volwassene.

Tweelingverlies is een specifieke ervaring in deze levensfase en komt niet bij iedereen voor, maar als ze voorkomt dan is de uitwerking ervan intens, zoals dit boek duidelijk maakt.

De klassieke vraag die altijd weer gesteld wordt: hoe kun je bewijzen dat een tweelingverlies heeft plaatsgevonden? Ik kan dat niet bewijzen, maar mijn lichaam zegt me dat het waar is. De werking van het lichaamsgeheugen mag dan nog niet helemaal ontrafeld zijn, het werkt. Het slaat prenatale en vroegkinderlijke ervaringen op en wel op zo'n manier dat deze later tot bewustzijn kunnen komen. Bovendien leidt tweelingverlies tot bepaalde symptomen, die in dit boek ook aan de orde komen. Deze symptomen geven ook een aanwijzing voor tweelingverlies. In mijn werk als babytherapeut heb ik wel bewijs gekend. Op echografieën was een leeg vruchtzakje te zien bij alleen geboren tweelingen die met een onbestemd verdriet leefden.

Niet alleen de gevolgen van prenataal tweelingverlies, maar ook aspecten van de verwerking komen in dit boek aan de orde. Voor mij impliceert een verantwoorde manier van omgaan met deze ingrijpende ervaring, een niet-geïsoleerde aanpak, die niet losgekoppeld kan worden van andere mogelijke prenatale trauma's of geboortetrauma's. Het diep ingrijpende karakter van prenatale ervaringen in het algemeen en van prenataal tweelingverlies in het bijzonder vraagt om een diep begrip en aanvoelen van het existentiële karakter van de ervaring. Dat vraagt niet alleen kennis en vaardigheden, maar vooral ook zelfervaring. Als je als psychotherapeut kunt terugvallen op je eigen prenatale en perinatale ervaringen dan kunnen deze ervaringen, in een ontmoeting met een lijdende cliënt, hem of haar helpen zijn of haar trauma's te helen.

Jacqueline heeft een zeer toegankelijk boek geschreven waarin kennis en zelfervaring geïntegreerd worden. Ik hoop dat u, lezer of lezeres, zich gesteund voelt door dit verhelderende boek en dat uw eigen prenatale ervaringen erdoor erkenning zullen vinden. Ze bestaan! Ze hebben betekenis!



# Inleiding

*In de loop van mijn leven  
heb ik nooit een trauma gehad  
dat een diepgaander impact  
heeft gehad op mijn bestaan.  
~ William Emerson*

**Verlies van een tweelinghelft voor of rond je geboorte  
kan je hele leven ontwrichten.**

**Het heeft een weerslag op je relaties, je werk,  
je lichamelijke en psychische gezondheid.**

**Het kan je zelfbeeld aantasten en de ontplooiing van je  
talenten saboteren.**

In dit boek leg ik uit waarom tweelingverlies zulk een diepe impact kan hebben. Het is in de eerste plaats bedoeld voor alleengeboren tweelingen, die zichzelf en de oorzaak van hun moeilijkheden beter willen begrijpen. Zonder duidelijk inzicht in hun prenatale voor­ geschiedenis is dit niet mogelijk.

Vroege ontdekking en erkenning van tweelingverlies kan de alleengeboren tweeling een leven vol moeite, pijn en wanhoop besparen. Daarom schrijf ik ook voor ouders, die hun tweelingkind willen ondersteunen en behoefte hebben aan verhelderende informatie. Onderzoek toonde aan dat de negatieve effecten van tweelingverlies verminderen door open communicatie op jonge leeftijd, zowel door de ouders als door de omgeving, inbegrepen medisch personeel.

Jammer genoeg zijn de gevolgen van tweelingverlies nog amper bekend bij zorgverleners. Een alleengeboren tweeling kan jarenlang in behandeling zijn zonder dat de onderliggende oorzaak van zijn of haar klachten herkend wordt. Ook wanneer een behandelaar weet dat zijn cliënt/patiënt prenatiaal een tweelinghelft verloor, is hij er zich niet altijd van bewust wat dit teweegbrengt.

Inzicht in de gevolgen van tweelingverlies en alertheid voor mogelijke symptomen zijn de eerste vereisten voor een efficiënte begeleiding. Mijn boek is daarom ook gericht tot professionals die in contact komen met alleengeboren tweelingen zoals artsen, (kinder)psychiaters, verloskundigen, therapeuten, pedagogen, zielzorgers. Het is voor hulpverleners belangrijk om te beseffen dat naar schatting één op de acht à tien van onze cliënten/patiënten een alleengeboren tweeling is en mogelijk kampt met specifieke problemen die te wijten zijn aan tweelingverlies.

Ik raakte in 2006 voor het eerst betrokken bij dit onderwerp, toen één van mijn patiënten vertelde dat zij voor de geboorte haar tweelinghelft verloren had. Ze legde uit hoe belangrijk de ontdekking van het tweelingverlies voor haar was geweest. Haar verhaal was voor mij de aanzet om de gevolgen van tweelingverlies verder te bestuderen. In de loop der tijd leerde ik steeds beter alleengeboren tweelingen herkennen en begrijpen. Dit boek is de neerslag van mijn eigen jarenlange theoretische en praktijkgerichte verdieping in prenatale trauma's zoals tweelingverlies.

Wat uiteindelijk de doorslag gaf om er een boek over te schrijven, was het verhaal van Ida. Het overlijden van haar tweelingbroer tekende haar hele leven. Na talloze omwegen vond ze eindelijk een antwoord op haar vele onopgeloste vragen en gaf ze woorden aan de pijn die decennialang onuitspreekbaar was.

*'Het neerschrijven van mijn verhaal had een helende uitwerking op mij. Toen het eenmaal op papier stond, bedacht ik dat ik het met anderen wilde delen, of beter gezegd, móést delen. Want het zou een wereld van verschil zijn geweest als ik in mijn jeugd iemand was tegengekomen die hetzelfde onbegrepen leed als ik had doorgemaakt, iemand die had kunnen uitleggen wat er aan de hand was, iemand die had kunnen vertellen dat er een uitweg bestond uit een leven vol pijn. Die persoon wil ik nu zelf zijn, ook al zou ik slechts één lezer bereiken.'*

Het was Ida's uitdrukkelijke wens om haar ervaringen met anderen te delen. Ik heb haar verhaal daarom integraal opgenomen in het eerste hoofdstuk van dit boek.

# Leeswijzer

## Wat kom je te weten in dit boek?

Dit boek is opgebouwd als een mozaïek van elementen die elkaar aanvullen. Je vindt er inzichten uit de embryologie en neurowetenschappen, uit de prenatale psychologie en traumapsychologie, naast beschouwingen rond rouwverwerking en spiritualiteit.

Er bestaat namelijk niet één duidelijk afgeijnde wetenschap die alles omvat wat er kan gezegd worden over prenataal tweelingverlies. De mens is een eenheid van lichaam, ziel en geest, die de grenzen van de verschillende disciplines overstijgt. Daarom heeft het verlies van een tweelinghelft niet alleen psychologische, maar ook lichamelijke en spirituele consequenties.

Naast de wetenschappelijke achtergrondinformatie die de gevolgen van tweelingverlies begrijpelijk maakt, komen ook alleengeboren tweelingen of hun ouders aan het woord. In de verhalen van Ida, Tineke en Magali en in tal van korte uitspraken verneem je wat het betekent om een tweelingbroer of -zus of -kind te verliezen. De voorbeelden uit het leven van deze mensen vormen concrete illustraties bij de theoretische inzichten.

## Samenvatting per hoofdstuk

### Inleiding

In de inleiding lees je waarom en voor wie ik dit boek schreef.

### Hoofdstuk 1. Het verhaal van Ida

Dit verhaal is een eerste kennismaking met de impact van tweelingverlies. Ida beschrijft situaties uit haar leven die pas begrijpelijk werden nadat zij ontdekte dat zij haar tweelingbroer verloren had.

### Hoofdstuk 2. Prenatale ontwikkeling van meerlingen

Dit hoofdstuk schetst de embryonale ontwikkeling van meerlingen en de risico's van meerlingzwangerschappen.



Ook het intensieve prenatale contact tussen tweelingen vind je hier beschreven. Je komt te weten waarom er zoveel tweelinghelften verloren gaan en wat er met een afgestorven tweelinghelft gebeurt.

### **Hoofdstuk 3. Gevolgen van prenatale trauma's**

Dit hoofdstuk biedt theoretische achtergrondkennis die je helpt begrijpen dat ons emotionele leven begint bij de conceptie en dat prenatale trauma's zoals tweelingverlies een lange nasleep hebben, zowel lichamelijk als psychisch.

In paragraaf 3.1 wordt dit toegelicht vanuit de celbiologie en neuro-wetenschappen, in 3.2 vanuit de prenatale psychologie, terwijl 3.3 gaat over prenataal tweelingverlies als psychosomatisch trauma.

### **Hoofdstuk 4. Bijzondere kenmerken van tweelingen**

Dit hoofdstuk beschrijft verschillende typen tweelingen en vat het onderscheid tussen eeneiige en twee-eiige tweelingen samen.

Je ontdekt dat tweelingen behalve een individuele ik-identiteit ook een gemeenschappelijke wij-identiteit als tweeling bezitten, die na de dood van hun broer of zus blijft voortbestaan.

In paragraaf 4.5 vind je een bespreking van chimerisme, dat zich voordoet wanneer twee-eiige tweelingembryo's cellen met hun DNA onderling uitwisselen.

### **Hoofdstuk 5. Kenmerken van tweelingverlies**

In dit hoofdstuk leer je de scenario's herkennen die zich prenataal vormen en die zich in het latere leven blijven herhalen. Ze komen voor in tal van aspecten, zowel in de grote levensvragen als in relaties, werk, psychische en lichamelijke problemen.

### **Hoofdstuk 6. Vragenlijsten**

Hier vind je drie vragenlijsten die je kunt gebruiken om prenataal tweelingverlies op te sporen.

### **Hoofdstuk 7. Het verhaal van Magali**

In het levensverhaal van Magali lees je hoe tweelingverlies iemands mentale en fysieke gezondheid kan beïnvloeden.

## Hoofdstuk 8. Alleengeboren tweelingkinderen

Paragraaf 8.1 beschrijft specifieke kenmerken van prenataal tweelingverlies bij kinderen. Er is ook aandacht voor het verdriet van de ouders. In paragraaf 8.2 vinden zij tips rond de verwerking van het verlies en de opvang van hun alleengeboren tweelingkind.

In het verhaal van Tineke (paragraaf 8.3) kun je lezen hoe zij als moeder omging met de ziekte en dood van één van haar tweelingdochtertjes.

Paragraaf 8.4 bespreekt de gevolgen van IVF/ICSI behandelingen bij alleengeboren meerlingen.

## Hoofdstuk 9. Herkennen en verwerken van tweelingverlies

Dit hoofdstuk gaat over de verschillende stadia in het proces van bewustwording, verwerking en heling van tweelingverlies. *(Zie ook inhoudstafel.)*

## Hoofdstuk 10. Herschrijven van de prenatale patronen

Het verlies van een tweelinghelft kan leiden tot beperkende overtuigingen en ongewenste gedragspatronen in het latere leven. Na verwerking van het trauma wordt het gemakkelijker om deze belemmerende programmeringen te herschrijven en een meer vervuld leven te leiden. Vooral de ontwarring van de tweelingidentiteit is cruciaal om als alleengeboren tweeling je eigen weg te kunnen volgen.

## Hoofdstuk 11 Spiritualiteit bij tweelingverlies

Veel alleengeboren tweelingen voelen zich van nature aangetrokken tot spiritualiteit. Dit hoofdstuk gaat over het verschil tussen spiritualiteit als krachtbron voor het helen van tweelingverlies en een verkeerd begrepen spiritualiteit als vlucht uit de werkelijkheid.

## Hoofdstuk 12. Helende woorden

Paragraaf 12.1 legt het hoe en waarom van therapeutisch schrijven uit bij het verwerken van een trauma. Je krijgt tips om er zelf mee aan de slag te gaan. In paragraaf 12.2 kun je herkenning vinden in poëtische teksten die over verlies gaan.

Paragraaf 12.3 bevat de afscheidsbrief die Ida aan haar overleden tweelingbroer schreef en sluit daarmee de cirkel, die met haar verhaal in hoofdstuk 1 begonnen was.