



BEN IK EEN ALLEENGEBOREN TWEELING?

KENMERKENLIJST



LADYTEASPOON.NL

www.coachopstelten.nl | suzanne@coachopstelten.nl

BEN IK EEN ALLEENGEBOREN TWEELING?

Als we spreken over alleengeboren tweelingen, ook wel vanished twin genoemd, zijn er een aantal kenmerken te noemen, zowel fysiek als emotioneel en gedragsmatig, die bij deze groep mensen sterk naar voren komen. Daarom heb ik een uitgebreide lijst samengesteld met mogelijke kenmerken.

De herkenning van jezelf in deze eigenschappen kan een puzzelstukje zijn dat op zijn plaats valt. Online worden er wel kenmerken genoemd, maar ze misten vaak nog veel meer eigenschappen die ik bij de mensen in mijn praktijk zag.

Het is belangrijk te begrijpen dat hoe jij deze ervaring beleeft, heel persoonlijk is en soms ook tegenstrijdig kan zijn. Dit komt doordat iedereen op zijn eigen manier omgaat met het verlies van een tweelingheft, bewust of onbewust. Wat kan resulteren in gedragingen die je jezelf hebt aangeleerd of zaken die je juist hebt vermeden.

Voor buitenstaanders lijkt dit misschien een willekeurige verzameling kenmerken, maar voor iemand die een alleengeboren tweeling is, kan het een deur van herkenning openen. Veel dingen die je eerder niet begreep, kunnen ineens logisch worden. Het gaat er niet om dat je je in alles herkent, maar om wat resoneert met je innerlijk.

Zo was het ook voor mij! Dingen die ik eerder vreemd of eigenaardig vond van mezelf, vielen ineens op hun plek toen ik ze allemaal bij elkaar zag.



Een niet erkend deel van mij kreeg eindelijk erkenning en alles kwam samen. Together as one! Dit besef maakte mij al een beetje meer compleet.

Als je vermoedt dat jij (of je kind) een alleengeboren tweeling bent, kan deze lijst je helpen. Ik ben benieuwd wat je zult ontdekken en welke inzichten en erkenning dat met zich meebrengt! Want het is nogal wat. Ik wil je nu alvast verklappen dat in al dat 'onrecht' wat je is aangedaan ook een heleboel mooie kwaliteiten en potentieel verborgen ligt.

Weet dat ik je graag help bij het ontdekken op deze zoektocht naar een stukje van jezelf. Stuur me gerust een mail: suzanne@coachopstelten.nl

Liefs Suzanne

KENMERKEN ALLEENGEBOREN TWEELING?

Loop de lijst door en vink af welke kenmerken je herkent.

De kenmerken kunnen je richting geven voor verder onderzoek en begrip. Vergeet niet dat veel van deze kenmerken ook andere oorzaken kunnen hebben en niet specifiek zijn voor mensen die een alleengeboren tweeling zijn. Het gaat om het totaalplaatje en ik help je daar graag bij.

Hoewel ik vaak spreek over alleengeboren tweeling, kun je dit ook lezen als alleengeboren meerling.

KENMERKEN VAN DE MOEDER TIJDENS DE ZWANGERSCHAP:

- Onverklaarbare bloeding in het eerste trimester, dit kan een teken zijn van het verlies van een van de foetussen.
- Gynaecoloog of arts had vermoeden van tweeling- of meerlingzwangerschap
- Via een vruchtbaarheidsbehandelingstraject, waarbij er meerdere embryo's werden teruggeplaatst, zwanger geraakt
- Een miskraam of gedachte dat het om een miskraam ging, maar toch een zwangerschap
- Poging tot een abortus, maar uiteindelijk toch een (ongepande) zwangerschap
- Een zwangere buik die abnormaal groot is rond de taille in het eerste trimester

- Een vroege echo laat twee of meerdere foetussen of tweede (lege) embryozak laten zien, terwijl latere echo's slechts één foetus tonen.
- Bij een meerlingzwangerschap komt extreme misselijkheid en overmatig braken (hyperemesis gravidarum) vaker voor. Ook is er een iets verhoogde kans op bijvoorbeeld zwangerschapsdiabetes, zwangerschapsvergiftiging en vroeggeboorte.
- Onverklaarbare afname van symptomen van zwangerschap (na het verlies van een foetus).
- Een sterke gevoel bij moeder zwanger te zijn van een jongen (of een meisje) terwijl echo het tegenovergestelde laat zien of helder dromen over meerdere of een ander zieltje.

KENMERKEN/FYSIEK BEWIJS BIJ OF ROND DE BEVALLING:

- Vaak een traumatische bevallings- of geboorteverhaal. Hierbij kan ook sprake zijn van bijvoorbeeld een stuitligging.
- De aanwezigheid van meer dan één placenta of een ongewoon gevormde of grote placenta kan een teken zijn.
- Tijdens de bevalling kunnen restanten van de verdwenen tweeling zichtbaar zijn zoals; littekens of laesies op de placenta of extra embryozak, een bijplacenta of navelstreng.

KENMERKEN ALLEENGEBOREN TWEELING?

vervolg: Kenmerken/fysiek bewijs bij of rond de bevalling:

- Te klein en licht bij de geboorte.
- Doodgeboren of niet volgroeide tweelinghelft of Foetus papyrus.
- Vitamine B12-tekort klachten of last hebben van energietekort
- Lage bloeddruk en/of bloedarmoede.

FYSIEKE KENMERKEN IN OF AAN DE PERSOON ZELF:

- Asymmetrische lichaamseigenschappen zoals lichte verschillen in de grootte van lichaamsdelen of kenmerken zoals handen of voeten.
- Spiegelfenomenen, linkshandigheid of ambidexter kan een teken zijn, vooral in families waar rechtshandigheid dominant is.
- Dermoïd cyste of teratoom; een goedaardige gezwel met wisselende inhoud (huidschilfers, talg, haren, tanden, bot, etc.).
- Tandem die later doorkomen:
- Foetus in fetu; een volledig gevormde foetus ontwikkelt in een andere foetus, meestal in de buik.
- Chimerisme; cellen met verschillende genetische achtergronden in één enkel individu, zoals twee verschillende kleuren ogen.
- Mozaïcisme; idem, alleen hierbij komen cellen voort uit een enkele bevruchte eicel, gaat soms samen met genetische afwijkingen.
- Geslachtsorganen van twee geslachten of secundaire geslachtskenmerken van de andere sekse.
- Aangeboren lichamelijke afwijkingen, zoals scoliose.

EMOTIONELE EN MENTALE KENMERKEN:

- Hoog-gevoelig ook wel HSP genoemd.
- Sterke empathie; erg gevoelig voor de emoties van anderen, mogelijk voortkomend uit een diepgeworteld gevoel van verbinding.
- Snel gekwetst wanneer de ander jouw behoeftes niet ziet of erkend.
- Een onverklaarbaar gevoel van verlies en eenzaamheid, rouw of gemis, zelfs zonder te weten waarom.
- Je voelt je snel schuldig, zegt vaak 'sorry' en geeft te veel.
- Je voelde je altijd al anders dan anderen en niet helemaal thuis op deze aarde of op je plek.
- De dood spreekt je erg aan, of je wil er van weg en bent er bang voor of juist helemaal niet.
- Het overlijden van een huisdier kan heel veel indruk op je maken, soms nog meer als het overlijden van een dierbaar persoon.
- Onverklaarbare angst of paniek-aanvallen of plotselinge aanvallen van lage eigenwaarde, wat een onderbewust gevolg kan zijn van het verlies van een tweelinghelft in de baarmoeder.

KENMERKEN ALLEENGEBOREN TWEELING?

vervolg: Emotionele en mentale kenmerken

- Je hebt veel ruimte nodig, maar durft die vaak niet te nemen voor jezelf.
- Innerlijk ervaar je een bepaalde onrust, ook het niet stil willen staan.
- Afscheid nemen of overgangen zijn lastig voor je. Op een feestje blijf je tot het laatst of ga je er liever zonder gedag te zeggen er stiekem vandoor.
- Je knuffel(s) is belangrijk voor je en je kunt er maar moeilijk afstand van doen.
- Je persoonlijkheid laat veel tegenstrijdigheden zien; je bent heel verlegen maar staat ook graag in het middelpunt van de belangstelling. In rollenspel of bij een optreden kom je ineens wel uit de verf.
- Je begint altijd enthousiast aan nieuwe projecten of uitdagingen, maar maakt zelden iets af.
- Je wil veel tegelijkertijd doen en bent erg veelzijdig.
- Al heel je leven ben je opzoek naar iets, dat geeft ook een bepaalde onrust, maar tot nog toe heb je met alles wat je gedaan hebt hier nog geen voldoening uit gehaald. Je kunt ook heel veel energie steken in dingen zonder te weten wat je eigenlijk zoekt.
- Je bent erg perfectionistisch en faalangstig, maar kun tegelijkertijd ook heel slordig zijn wanneer het 'project' te groot voor je is.
- Innerlijke saboteurs zijn je beste vrienden, je hebt ook een sterke innerlijke criticus. Je bent er heel kwaad op, maar kunt ook niet zonder.
- Je kan erg standvastig zijn of mensen vinden dat je een fixed mindset hebt.
- In een groep zet je jezelf vaak op de tweede of laatste plek en voel je veel verantwoordelijk voor het welzijn van de anderen. Dit is met name bij meerlingen zo.
- Je spreekt vaak in de 'wij' vorm, met name bij meerlingen en wil graag dingen samen doen, terwijl je zelfstandigheid en beslissingsvrijheid hierin wel belangrijk vindt.
- Je bent heel zelfstandig, terwijl er wel de behoefte is aan samen dingen doen.
- Je bent heel rechtvaardig en erg gevoelig voor 'hoe het hoort'.
- Je bent een man met een sterke vrouwelijke kant of een vrouw met een sterke mannelijke kant of kunt het uitermate goed met juist de mannen of de vrouwen vinden.
- Je wil het liefste overzicht en structuur of het kunnen ordenen is helemaal niet jouw ding en heb je dat 'rommelige' nodig om je veilig te voelen.
- Je hebt iets met even aantallen (of drietallen), met even getallen en dubbele cijfers of nummers. Ziet deze ook vaak terug op telefoon, klok of in kentekenplaten etc.

KENMERKEN ALLEENGEBOREN TWEELING?

GEDRAGSMATIGE KENMERKEN:

- Je hebt een diepe behoefte aan vriendschap en gezelschap, soms kun je jezelf aan de ander vastklampen. In een partner zoek je een soulmate.
- Je kunt een energielek ervaren, maar ook energie voor twee hebben.
- Je hebt niet massa's vrienden, je weet diep van binnen precies wie er bij je past.
- Alleengeboren tweeling kinderen spelen met of praten tegen denkbepaalde vriendjes of spelen twee personages tegelijk.
- Sterke intuïtie of gevoel van voorspellende dromen: je hebt een verhoogd zesde zintuig en ziet of voelt dingen zonder dat ze zichtbaar of tastbaar zijn.
- Je hebt enorm veel creativiteit of andere artistieke uitingsvormen als je innerlijke saboteurs althans niet al te kritisch zijn op wat je maakt.
- Je ervaart problemen in de zelfvalidatie, waardoor er moeilijkheden met zelfvertrouwen en zelfwaarde kunnen voorkomen.
- Je hebt een sterk gevoel van verantwoordelijkheid voor anderen, vaak zonder duidelijke reden.
- Je hebt van kinds af aan dingen, personen of omgeving door bijvoorbeeld een verhuizing moeten loslaten in je leven.
- Verhoogde angst om verlaten (afgewezen) te worden.
- Verhoogde angst om je op een dieper niveau te verbinden.
- Een telefoongesprek of het vragen om met de ander af te spreken kan al heel spannend voor je zijn.
- Sommige relaties zijn vaak ook wat oppervlakkiger om maar dezelfde diepe pijn te hoeven ervaren, wanneer je van iemand afscheid neemt.
- Je hebt een fascinatie voor tweelingen of meerlingen. Soms heb je een beste vriend(in) en spreekt omgeving uit dat het lijkt of jullie een tweeling zijn.
- Je zet je graag in voor de zwakkeren in de maatschappij. Je wil dat iedereen een stem heeft en gezien wordt en je voelt de behoefte om hier voor te zorgen.
- Je kunt geen genoeg krijgen van je eigen spiegelbeeld of je hebt juist een hekel aan spiegels (met name 1-eiige tweelingen). Zo sta je ook liever niet op een foto of ben je dol op selfies en kan je uren naar jezelf kijken.
- Je bent goed in het opnieuw inrichten van ruimtes en erg gevoelig voor sfeer.
- Gordijnen moeten dicht als het donker is en mensen je vanaf de straat kunnen zien, een zwart gat is naar om in te kijken en liever sta je niet in de spotlights.
- Zichtbaarheid is een dingetje.
- Voor kinderen is door een gat heen zwemmen tijdens de zwemles nog een hele uitdaging.

KENMERKEN ALLEENGEBOREN TWEELING?

vervolg: Gedragmatige kenmerken

- Je hebt een hekel aan je verjaardag of om deze alleen te vieren. Het liefst vier je het samen, het kan zijn dat het niet als een feestdag voelt.
- Geld is een dingetje, financieel heb je nooit echt tekort maar ook nooit over. Als er ineens veel geld binnenkomt, dan wil je er snel weer vanaf, je wil het delen. Het mag je niet beter gaan als de ander.
- Rommel verzamelen ben je een kei in en ziet overal nog iets bruikbaars in. Als een echte ekster sleep je alles wat je dierbaar is mee in je nest.
- Je geeft spulletjes graag een tweede leven.
- Je bent een echte kameleon en past je aan de omgeving aan. Het mag jou niet beter gaan als de rest, dus soms cijfer je jezelf daarvoor weg.
- Je draagt graag een (grote) rugzak of handtas met je mee met heel veel handige spullen, het liefst ook nog wat extra voor als de ander het nodig heeft. Je bent op alles voorbereid.
- Je koopt graag spullen per twee of drie. Zelfs in het boodschappen doen zie je dat terug.
- Je hebt enorm oog voor detail, jij ziet wat anderen ontgaat.

Herken jij je in enkele van bovengenoemde kenmerken, maar weet je niet zeker of je een alleengeboren tweeling bent? Of wil je hulp als je denkt **'Dit ben ik! Wat nu!? Ik help je graag.**

Neem contact met me op via suzanne@coachopstelten.nl of reageer via het contactformulier op www.coachopstelten.nl

Tot ziens

NOTITIES

LADYTEASPOON.NL

www.coachopstellen.nl | suzanne@coachopstellen.nl

NOTITIES

LADYTEASPOON.NL

www.coachopstellen.nl | suzanne@coachopstellen.nl



I NEEDED
TO LOSE YOU
TO FIND ME



LADYTEASPOON.NL

www.coachopstellen.nl | suzanne@coachopstellen.nl