

Eine Selbsthilfegruppe stellt sich vor...

Leiterin der Selbsthilfegruppe Steiermark für alleingeborene Zwillinge / Mehrlinge

Nadja Maria Habith

Jänner 2017

Was bedeutet alleingeborene Zwillinge / Mehrlinge?

Das heißt, dass bei Zwillingen oder Drillingen oder Vierlingen usw. einer oder mehrere im Mutterleib frühzeitig sterben und im Falle von Zwillingen, einer zurückbleibt, der überlebt.

KONKRET: Wenn bei einer Zwillings- oder Mehrlingsbefruchtung bereits einer oder mehrere im Mutterleib sterben. Bei mir war es so, dass mein Zwillingsbruder im Mutterleib ca. im 4ten Schwangerschaftsmonat starb und ich allein weiterlebte und geboren wurde.

Angeblich ist die spezielle Zwillingsprägung (besondere Nähe auf kleinsten gemeinsamem Raum) von der ersten Sekunde an spürbar= reale Wahrnehmung für beide Föten. Was dann wiederum die vielen Symptome verständlicher macht.

Häufig ist es in der Familie gar nicht bekannt, dass es zu Beginn der Schwangerschaft eine Doppel- oder Mehrfachbefruchtung gab und sich ein Zwilling (Mehrling) frühzeitig entschieden hat, zu gehen. Der Schock für den überlebenden Zwilling – egal in welchem Stadium der Schwangerschaft - der Verlust entstand – ist immens und wird immer wieder unterschätzt.

Als häufig genannte Symptome sind z.B. Bindungsprobleme (Angst vor Nähe und Liebe- aus Angst, dass wieder jemand sterben könnte = Vermeidung), dauernde Suche nach etwas Fehlendem oder Unbekanntem, stundenlanges vor dem Spiegelsitzen und das Spiegelbild betrachten, Süchte aller Art, um diesen immensen Verlustschmerz zu „betäuben“.

Häufig wird die Thematik auch als „Drama im Mutterleib“ bezeichnet.

Seit wann besteht Ihre Selbsthilfegruppe?

Die Selbsthilfegruppe gibt es seit September 2016.

Was ist Ihr Ziel?

Wir bieten den Betroffenen einen anonymen / kostenlosen / sicheren / diskreten Rahmen.

- Pionierarbeit
- Aufklärung
- Erfahrungsaustausch
- Sensibilisierung
- Verständnisbildung
- Kennenlernen
- Unterstützung
- Vernetzung
- Anteilnahme
- Erstellung einer Literaturliste

Selbsthilfe Steiermark

Lauzilgasse 25
8020 Graz
050 7900 5910

Bürozeiten:

Mi, 15 – 18 Uhr
Di und Do, 9 – 12 Uhr

www.selbsthilfe-stmk.at

durchgeführt von



chancen · leben

im Auftrag von



→ Gesundheit, Pflege,
Wissenschaft und Personal



→ Soziales, Arbeit und Integration



- Erstellung einer Linkliste
- natürliche Regulation des Traumata bei Betroffenen.

Dienen tut das Ganze dazu, diese schier Unbegreifliche, noch weit unbekannte Thematik ins Bewusstsein zu bringen, zu begreifen, zu verstehen, informieren, Austausch und lernen EINFACH DA zu SEIN (= das einfache Da sein auszuhalten, ohne „Angst haben zu müssen, dass jemand stirbt, dem man Nahe ist!“).

Was ist Ihre persönliche Motivation, sich für dieses Thema zu engagieren?

Ich bin selbst Betroffene und hatte jahrzehntelang einen immensen Leidensdruck und Suche nach etwas mir zu dem Zeitpunkt Unbekanntem.

Ich möchte, dass andere Betroffene es einfacher haben!

Menschen zu sensibilisieren für dieses noch eher unbekanntes Thema.

Austausch mit Betroffenen.

Austausch mit Experten.

Neue Strategien in Krisensituationen lernen.

Sensibilisierungskampagne in der Gesellschaft.

Verständnisbildung für das Verhalten der Menschheit.

Selbstregulation.

Für wen ist das Angebot?

Für Betroffene alleingeborene Zwillinge / Mehrlinge

Wie viele Mitglieder/Betroffene nehmen derzeit an Ihrem Angebot teil?

3 bis 10

Was wird angeboten und in welcher Form?

X Persönliche Treffen in der Gruppe

X Persönliche Treffen – Einzel

X Virtuelle Treffen (Foren, ...)

X Telefonische Auskünfte

X Email-Kontakte mit Betroffenen

○ Eigene Website

○ Soziale Medien (Facebook, etc.)

Was bieten Sie nicht an?

- Psychologischen Dienst
- Dauerhaftes Verfügbar sein (= rund um die Uhr)
- (Kaffee)Tratsch

Wann/wie oft wird es angeboten?

Alle 4 (vier) Wochen am dienstags von 17 Uhr bis 19 Uhr findet ein Gruppentreffen statt.

Erstinformationsstelle / Büro: Auskünfte per Telefon, Email Kontakt, Einzel Treffen

Mo bis Fr von 8 Uhr bis 12 Uhr und bei Bedarf

Welches Einzugsgebiet haben Sie und wie viele Personen können Sie erreichen?

Selbsthilfe Steiermark

Lauzilgasse 25
8020 Graz
050 7900 5910

Bürozeiten:

Mi, 15 – 18 Uhr
Di und Do, 9 – 12 Uhr

www.selbsthilfe-stmk.at

durchgeführt von



chancen · leben

im Auftrag von



→ Gesundheit, Pflege,
Wissenschaft und Personal



→ Soziales, Arbeit und Integration



Österreich, da die Treffen jedoch in Graz (Steiermark) stattfinden, können viele nicht kommen. Es gäbe auch Bedarf eine solche Gruppe in den anderen Bundesländern zu initiieren – sollten sich diesbezüglich jemand engagieren wollen (oder jemanden kennen...), können Sie sich für Infos oder gegenseitigen Austausch gerne bei mir melden.

Wo wird die Selbsthilfegruppe angeboten?

Selbsthilfe Steiermark Büro Lauzilgasse 25 / 3. Stock, 8020 Graz.

Wie kann man daran teilnehmen?

telefonische Voranmeldung auch Sms oder whats app möglich unter 0690 807 807 8 oder per Mail unter alleingeborene.zwillinge.mehrlinge@gmx.at

Jedoch auch spontan an den ausgeschriebenen Terminen.

Nächste Treffen der "Selbsthilfegruppe Steiermark für alleingeborene Zwillinge / Mehrlinge" von 17 Uhr bis 19 Uhr in Graz.

Jeweils dienstags 07.03.2017, 04.04.2017, 02.05.2017, 30.05.2017, 27.06.2017.

Weitere Termine folgen.

Was sind die Ziele Ihrer Tätigkeit/Gruppe, Ihres Wirkens? (Bitte ankreuzen)

- X Erfahrungsaustausch und praktische Tipps
- X Sensibilisierungsarbeit in der Öffentlichkeit
 - o Gemeinsam Auszeiten gestalten
- X Informationsaustausch zu neuesten Entwicklungen
- X Gemeinsame Interessen nach außen vertreten
- X Mitgestaltung der Gesundheits- und Sozialpolitik

Gibt es neben diesen Hauptzielen noch andere Ziele Ihrer Selbsthilfegruppe?

- Fixe Mitglieder
- Menschen / Kooperationspartner finden (Ärzte, Therapeuten, Betroffene, Angehörige, Arbeitgeber, Sponsoren)
- Vereinsgründung
- Webseite
- Hotline- Bereitschaftsdienst
- Finanzierung
- Kooperationsverträge
- Reportage

Arbeiten Sie mit anderen Einrichtungen zusammen?

Wenn ja, mit welchen?

Mit Selbsthilfe Steiermark und Österreich

Absolvierte Weiterbildungen der Selbsthilfe Steiermark

Kommunikationsstrategie in der Selbsthilfe

Selbsthilfe Steiermark

Lauzilgasse 25
8020 Graz
050 7900 5910

Bürozeiten:

Mi, 15 – 18 Uhr
Di und Do, 9 – 12 Uhr

www.selbsthilfe-stmk.at

durchgeführt von



chancen · leben

im Auftrag von



→ Gesundheit, Pflege, Wissenschaft und Personal



→ Soziales, Arbeit und Integration



Wie sind Sie organisatorisch aufgestellt? Gibt es einen Verein?

X Verein (noch kein eigenständiger, in Kooperation mit einem gemeinnützigen Verein zur Förderung von ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklungs- und Erwachsenenbildungsprozessen)

- Lose Gruppe

Vielen Dank für das Interview!

Ich danke auch. ;-)

Kontaktdaten

Nadja Maria Habith (Betroffene)

Leiterin der Selbsthilfegruppe Steiermark für alleingeborene Zwillinge / Mehrlinge

0690 807 807 8 (innerhalb Österreichs)

0043 690 807 807 8 (aus dem Ausland)

alleingeborene.zwillinge.mehrlinge@gmx.at

www.selbsthilfe-stmk.at/alleingeborene-zwillinge-mehrlinge

skype: alleingeborene Zwillinge / Mehrlinge

mehr Informationen über die Persona und zur Thematik:

www.alleingeborener-zwilling.de/pinnwand-dein-beitrag/beitrag-von-nadja-maria-1/

Selbsthilfe Steiermark

Lauzilgasse 25
8020 Graz
050 7900 5910

Bürozeiten:

Mi, 15 – 18 Uhr
Di und Do, 9 – 12 Uhr

www.selbsthilfe-stmk.at

durchgeführt von



chancen · leben

im Auftrag von



→ Gesundheit, Pflege,
Wissenschaft und Personal



→ Soziales, Arbeit und Integration

