

## Eine Selbsthilfegruppe stellt sich vor...

Leiterin der Selbsthilfegruppe Steiermark für alleingeborene Zwillinge / Mehrlinge

Nadja Maria Habith

Februar 2019

### 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

#### Selbsthilfe Steiermark

Lauzilgasse 25  
8020 Graz  
050 7900 5910

#### Bürozeiten:

Mi, 15 – 18 Uhr  
Di und Do, 9 – 12 Uhr

[www.selbsthilfe-stmk.at](http://www.selbsthilfe-stmk.at)

durchgeführt von



chancen - leben

im Auftrag von



- Unterstützung
- Vernetzung
- Anteilnahme
- Erstellung einer Literaturliste
- 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 jahrzehntlang 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 unbekannte 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?**

2 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

---

#### **Selbsthilfe Steiermark**

Lauzilgasse 25  
8020 Graz  
050 7900 5910

#### **Bürozeiten:**

Mi, 15 – 18 Uhr  
Di und Do, 9 – 12 Uhr

[www.selbsthilfe-stmk.at](http://www.selbsthilfe-stmk.at)

durchgeführt von



chancen - leben

im Auftrag von



→ Gesundheit, Pflege,  
Wissenschaft und Personal



→ Soziales, Arbeit und Integration



### **Wann/wie oft wird es angeboten?**

SHG Treffen finden jeden 1.Sonntag im Monat von 9 Uhr 30 bis 11 Uhr 30 per skype statt.

1.te Sonntage im Monat 2019:

03.03., 07.04., 05.05., 02.06., 07.07., 04.08., 01.09., 06.10., 03.11., 01.12.

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

Österreich, Deutschland, Schweiz usw.

Zu den physischen Gruppentreffen die in Graz (Steiermark) stattfanden, kamen jedoch „nur“ Menschen aus Graz und Umgebung. Es gäbe auch Bedarf eine solche Gruppe in den anderen Bundesländern zu initiieren – sollte 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?**

- 1) Bei Bedarf in den Büroräumlichkeiten der Selbsthilfe Steiermark Büro Lauzilgasse 25 / 3. Stock, 8020 Graz.
- 2) Per Skype monatlich;
- 3) Bei Bedarf in der what's app Gruppe „alleingeborene Zwillinge“, 0043 690 8078078
- 4) Erstinformationsstelle / Büro: Auskünfte per Telefon, Email Kontakt, Einzel Treffen Mo bis Fr von 8 Uhr bis 12 Uhr und bei Bedarf

### **Wie kann man daran teilnehmen?**

- 1) Anruf oder SMS oder Whats app möglich unter 0690 807 807 8
- 2) per Mail unter [alleingeborene.zwillinge.mehrlinge@gmx.at](mailto:alleingeborene.zwillinge.mehrlinge@gmx.at)
- 3) Spontane Teilnahme an einem der ausgeschriebenen skype Termine

EINE BITTE

Lieb wäre es ... ihr würdet mir alle eure skype Namen schicken bzw. mich gleich auf Skype einladen.

<https://join.skype.com/invite/oekZuXdP5rem>

siehe „Kalender mit Gruppentreffen“ auf der Homepage der Selbsthilfe Steiermark

➔ <https://selbsthilfe-stmk.at/events/>

**Selbsthilfe Steiermark**

Lauzilgasse 25  
8020 Graz  
050 7900 5910

**Bürozeiten:**

Mi, 15 – 18 Uhr  
Di und Do, 9 – 12 Uhr

[www.selbsthilfe-stmk.at](http://www.selbsthilfe-stmk.at)

durchgeführt von



im Auftrag von



**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?**

Derzeit Nein. Jedoch mit Therapeuten und Ärzten zum Teil in Österreich, Deutschland und der Schweiz

**Absolvierte Weiterbildungen der Selbsthilfe Steiermark**

2016: Kommunikationsstrategie in der Selbsthilfe-Öffentlichkeitsarbeit

2017: Arbeiten in SHG - Konfliktmanagement

Gesundheitskompetenz und deren Bedeutung für die Selbsthilfe

Öffentlichkeitsarbeit - Infomaterial druckreif gestalten

Safer Internet - Urheberrecht und das Recht am Bild

Umgang mit starken Gefühlen in der Selbsthilfe

2018: Die Gruppenseele stärken

Gesundheitsförderung durch Entspannung und Achtsamkeit

Rechtliche Grundlagen

2019: Projektmanagement – Projekte planen in umsetzen

**Selbsthilfe Steiermark**

Lauzilgasse 25  
8020 Graz  
050 7900 5910

**Bürozeiten:**

Mi, 15 – 18 Uhr  
Di und Do, 9 – 12 Uhr

[www.selbsthilfe-stmk.at](http://www.selbsthilfe-stmk.at)

durchgeführt von



im Auftrag von



### 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. ;-)

Gerne darf die gemeinnützige Selbsthilfegruppe für die unzähligen Betroffenen mit € und / oder Sachspenden beschenkt werden.

### 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](mailto:alleingeborene.zwillinge.mehrlinge@gmx.at)

skype: <https://join.skype.com/invite/oekZuXdP5rem>

What's app Gruppe „alleingeborene Zwillinge“, 0043 690 8078078

mehr Informationen über die Persona und zur Thematik:

[www.alleingeborener-zwilling.de/pinnwand-dein-beitrag/beitrag-von-nadja-maria-1/](http://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](http://www.selbsthilfe-stmk.at)

durchgeführt von



im Auftrag von

