

## Eine Selbsthilfegruppe stellt sich vor...

Leiterin der Selbsthilfegruppe Steiermark für alleingeborene Zwillinge / Mehrlinge

Nadja Maria Habith

Jänner 2017

Unterstützungs- und Orientierungshilfe für überlebende alleingeborene Geschwister von Zwillingen und Mehrlingen die verstorben sind im Zeitraum vom Beginn der Empfängnis bis zur Geburt

### 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

---

#### 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



- Verständnisbildung
- Kennenlernen
- Unterstützung
- Vernetzung
- Anteilnahme
- Erstellung einer Literaturliste
- Erstellung einer Linkliste
- natürliche Regulation des Traumas 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.

Hilfe zur Selbsthilfe.

### **Für wen ist das Angebot?**

Für Betroffene alleingeborene Zwillinge / Mehrlinge

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

1 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

X Soziale Medien (Facebook, etc.)

Unterstützungs- und Orientierungshilfe für überlebende alleingeborene Geschwister von Zwillingen und Mehrlingen die verstorben sind im Zeitraum vom Beginn der Empfängnis bis zur Geburt

---

#### **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



### Was bieten Sie nicht an?

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

### Wann/wie oft wird es angeboten?

Jeden 1.Sonntag im Monat, ab 9Uhr30 bis 11Uhr30 per skype.

Skypegruppe Link und nähere Informationen sende ich gerne bei Interesse zu.

Und bei Bedarf nach Vereinbarung gibt es etwaige Treffen.

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

Mit den skype Konferenzen den gesamten Deutschsprachigen Raum (Österreich, Deutschland, Schweiz)

Das Angebot für Gruppentreffen gab es anfangs in Graz (Steiermark), da konnten viele nicht kommen. Es gäbe auch Bedarf eine solche Gruppe in den anderen Bundesländern/Nachbarländern zu initiieren –sollte sich diesbezüglich jemand engagieren wollen (oder Sie jemanden kennen...), können Sie sich für Infos oder gegenseitigen Austausch gerne bei mir melden.

### Wo wird die Selbsthilfegruppe angeboten?

- Per skype (bei Interesse bitte Link Gruppelink anfordern)
- Gerne bei Bedarf/ Interesse nach Vereinbarung im Büro der Selbsthilfe Steiermark, Lauzilgasse 25/ 3. Stock, 8020 Graz oder im Büro Kaiserfeldgasse 19, 8010 Graz.
- Gerne auch bei einem (Wald)Spaziergang oder Ähnlichem.
- Bei Bedarf Whatsappgruppe alleingeborene Zwillinge/ Mehrlinge, (0043) 0690 807 807 8.
- Austausch in diversen Facebook Gruppen zum Thema „verlorener oder alleingeborener Zwilling“

### Wie kann man daran teilnehmen?

ACHTUNG! Skype Gruppe Link anfordern ;- ) (aus Diskretion gibt's den erst bei wirklichem Interesse)

telefonische Voranmeldung, SMS mit Interessebekundung oder Whatsapp möglich unter (0043) 0690 807 807 8 oder per Mail unter [alleingeborene.zwillinge.mehrlinge@gmx.at](mailto:alleingeborene.zwillinge.mehrlinge@gmx.at)

oder spontane Teilnahme an einem der ausgeschriebenen Termine  
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?

- X Erfahrungsaustausch und praktische Tipps
- X Sensibilisierungsarbeit in der Öffentlichkeit
- 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 vereinzelt Therapeuten und Praxen.  
Frauengesundheitszentrum in Graz.

### Absolvierte Weiterbildungen der Selbsthilfe Steiermark

Kommunikationsstrategie in der Selbsthilfe, Marketingwerkstatt, Safer Internet, Gesundheitsförderung durch Entspannung und Achtsamkeit, Social Media- Wie nütze ich soziale Medien, Zeitmanagement für Engagierte, Gruppenseele stärken,

### 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

---

#### 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



## Vielen Dank für das Interview!

Ich danke auch. ;-)

Gerne darf die gemeinnützige Selbsthilfegruppe für die unzähligen Betroffenen mit € und / oder Sachspenden beschenkt werden als Wertschätzung für die jahrelange ehrenamtliche Tätigkeit bzw. um weiterhin Ausbildungs- Weiterbildungskosten, Reisekosten, Ausgaben für Büromaterial, Handy, Internet, Laptop, usw. abzudecken/ finanzieren zu können. DANKE.)

### 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)

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

skype: alleingeborene Zwillinge / Mehrlinge

mehr Informationen über die Persona Nadja Maria Habith 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/)

[https://www.meinbezirk.at/leibnitz/c-lokales/hilfe-fuer-alleingeborene-zwillinge\\_a1995558](https://www.meinbezirk.at/leibnitz/c-lokales/hilfe-fuer-alleingeborene-zwillinge_a1995558)

---

#### 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

