



Startseite > Ihre Region > Dresden > Zwillingsseltern in Dresden am Limit: „Wieso bekommen das alle hin, aber ich nic

„Wellcome“-Projekt hilft Dresdner Familie

+ „Wieso bekommen das alle hin, aber ich nicht?\": Wenn Zwillingsseltern an ihre Grenzen kommen

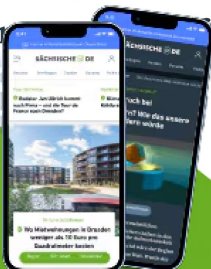


Projekt Wellcome hilft im Haushalt bei Familie Richter/Friedrich und ihren drei Kindern. Mutter Sophia Friedrich mit Mathilda und Vater Tom Richter mit Zwillingssöhnchen Carlo.

Quelle: marion doering

Anhören

Zwillinge – das klingt nach doppeltem Glück. Doch was passiert, wenn die Realität mit dem idealistischen Bild nichts gemein hat und Eltern mit zwei Babys an ihre



1 Monat SZ+ für ~~11,99€~~ 0€



Celina Kintopp

04.06.2026, 17:00 Uhr



Dresden. Babys sind toll. Unsere Zukunft. Zuckersüß natürlich. Vor allem Zwillinge lösen bei vielen Menschen Begeisterung aus. „Ach, wie toll!“ oder „Einmal Arbeit, doppelte Freude!“ – solche Reaktionen kennt Sophia Friedrich gut. Die Mutter aus Dresden erlebt jedoch, dass die Realität von Mehrlingsfamilien oft wenig mit den romantischen Vorstellungen von außen zu tun hat. Hinter den niedlichen Bildern von gleich gekleideten Kindern und doppeltem Babyglück stehen häufig Schlafmangel, Überforderung und die Herausforderung, zwei kleinen Menschen gleichzeitig gerecht zu werden.

Als Sophia mit ihrem Partner Tom Richter zum Ultraschalltermin fährt, rechnen die beiden mit vielem. Aber nicht mit dem, was sie gleich erfahren sollen. „Herzlichen Glückwunsch, Sie bekommen Zwillinge“, sagte die Ärztin damals. „Also zuerst waren wir nur geschockt“, sagt Sophia. „Ich habe viel geweint.“ Die beiden hätten nicht gewusst,

wie sie darauf reagieren sollten. Heute sind die beiden Zwillinge Mathilda und Carlo neun Monate alt. Zusammen mit Elisabeth, ihrer zwei Jahre alten Tochter, bildet das Paar eine lebhafte fünfköpfige Familie. Der Schock ist heute längst überwunden, doch von der Traumvorstellung eines fantastischen Lebens mit Zwillingen ist das Paar noch immer weit entfernt.

Overtouch-Syndrom und Überforderung: Alltag vieler Familien

Bereits nach der Geburt von Elisabeth hatte Sophia gemerkt, wie herausfordernd diese neue Lebenssituation sein kann. Als Tom wieder arbeiten ging und ihre Tochter anfang, zu zähnen, fühlte sich Sophia vollends überfordert. „Ich hab’ dann gedacht, mit mir stimmt etwas nicht“, sagt sie. „Wieso bekommen das alle hin, aber nicht ich?“

Heute ist sie überzeugt: Nicht sie ist das Problem. Das Problem sei, dass man nicht über diese Überforderung, diesen Stress spreche. Dass es aber eigentlich vielen Frauen und Familien gleich ergeht. Auf der Suche nach Antworten stolperte sie damals über einen Artikel zum Overtouch-Syndrom – einem Zustand körperlicher Überreizung durch ständigen Hautkontakt. Darüber landete sie bei „wellcome“ – einem bundesweiten Projekt, das jungen Familien ehrenamtliche Helfer vermittelt, die in der Zeit mit Neugeborenen Unterstützung leisten.

Man kann sich ja nicht zerteilen. Es ist eine permanente Zerreißprobe.

Sophia Friedrich
Mutter

Ihr 5in5-Newsletter

Sachsen Ihre Region Dresden Live-Fußball Dynamo Politik in Sachsen Wirtschaft in Sachsen Der

Jetzt kostenfrei anmelden



News aus Ihrer Region
direkt per E-Mail



Montag bis Freitag
kostenlos

In der zweiten Schwangerschaft, erzählt Sophia, sei sie gänzlich unverzaubert gewesen. „Ich ahnte, was auf mich zukommt.“ Sie hat recherchiert, sich vorbereitet, mit anderen

gesprachen. Und trotzdem stand sie da irgendwann wieder – stundenlang, mit zwei schreienden Babys. „Ich habe gemerkt, dass ich mental und körperlich an meine Grenzen komme“, sagt die 28-Jährige. „Man kann sich ja nicht zerteilen.“ Wenn beide Kinder gleichzeitig weinen, Hunger haben oder Nähe brauchen, müsse man ständig entscheiden, wem man zuerst hilft. „Es ist eine permanente Zerreißprobe.“

Synchronisation, oft als Wundermittel angepriesen, funktioniert nur dann, wenn beide Kinder zufällig zur gleichen Zeit die gleichen Bedürfnisse haben. „Das ist hier fast nie der Fall“, sagt Sophia. Die Zwillinge hätten ein Wesen wie Tag und Nacht. Angebote, wie Babymassagekurse, Ausflüge, und Krabbelgruppen seien mit zwei Babys ebenso kaum realisierbar.

„Wellcome“-Helferinnen wollen Eltern entlasten

Hinzu kamen Schlafmangel, stundenlanges Tragen, Einschlafbegleitungen und das Gefühl, niemals wirklich zur Ruhe zu kommen. Zeit für sich selbst? Fehlanzeige. „Es gibt nie eine Pause“, sagt Sophia. Wieder fand sie ihren Weg zu „wellcome“.

Es war Manuela Illmann, die der Familie Halt gab. Die Dresdnerin engagiert sich seit 2014 ehrenamtlich bei dem Projekt. Eigentlich ist sie gelernte Kauffrau für Bürokommunikation, später arbeitete sie mit Familien und Kindern. Über eine Eltern-Kind-Gruppe erfuhr sie von dem Projekt und blieb dabei. „Ziel ist es, die Eltern einfach mal zu entlasten“, sagt sie.



Die ehrenamtliche Helferin Manuela Illmann vom Projekt „wellcome“ hilft im Haushalt bei Familie Richter/Friedrich und ihren drei Kindern.

Quelle: marion doering

Die war bitter nötig: Derzeit ist Tom viel zu Hause, hat eine gute Regelung mit dem Arbeitgeber gefunden. Doch selbst zu zweit stoßen die beiden regelmäßig an ihr Limit. Manchmal, so erzählt es das Paar, läuft Tom 20 Kilometer am Tag mit dem Kinderwagen, um die Zwillinge zu beruhigen und mal rauszukommen. „Sonst ist man ja an die Bude gefesselt“, sagt er.

Anfangs kam Manuela einmal pro Woche für einige Stunden vorbei, ging mit den Kindern spazieren oder übernahm die Betreuung. „Manchmal hab’ ich auch im Haushalt geholfen“, sagt sie. Was nach wenig klingt, macht für die Familie einen großen Unterschied. „Dann hattest du wirklich das erste Mal in der Woche Zeit zum Durchatmen“, sagt Tom. Manchmal wird die gewonnene Zeit für eine Dusche oder eine Pause genutzt, manchmal für liegen gebliebene Anträge oder andere organisatorische Aufgaben.

Strukturelle Hilfen fehlen

Für Manuela geht es auch ums Zuhören. Viele Familien hätten heute kein enges Unterstützungsnetzwerk mehr. „Nicht jeder hat Familie, die helfen kann“, sagt auch Sophia Friedrich. Der oft gehörte Satz „Dann sollen doch die Großeltern unterstützen“ gehe an der Lebensrealität vieler Familien vorbei.

Lesen Sie auch



Ehrenamt in Dresden

„Oma auf Zeit, das wär’s“: Wie diese Frauen Dresdner Kindern und Familien in Not helfen



Lichtblick-Tag in der Banksy-Ausstellung

„Ich weiß, wie es ist, am Abgrund zu stehen“: Wie Alleinerziehenden in Dresden aus der Krise geholfen wird



Wenn Eltern nicht weiterwissen

Brüllende Dreijährige und nicht ansprechbare Teenager: Wie es ist, am Dresdner Elterntelefon zu arbeiten

Mittlerweile gehört Manuela Illmann fest zum Alltag der Familie. Ihre Besuche finanzieren sie inzwischen privat. Strukturelle Lösungen für Situationen wie die von Sophia und Tom gebe es bisher nicht. So braucht es weiter Projekte wie „welcome“ und Menschen wie Manuela, die den Unterschied machen.

Anzeige

Die besten Stewardess-Witze - freenet.de

freenet.de | Anzeige

[Hier klicken](#)

Anzeige

Die 7 Todsünden im Freibad

freenet.de | Anzeige

[Weiterlesen](#)

Motorradfahrer stirbt bei Unfall mit Sportwagen in Radeberg

Ein 35-jähriger Motorradfahrer ist am Sonntagabend in Radeberg von einem Mercedes-Sportwagen erfasst und tödlich verletzt worden. Beide waren wohl mit überhöhter ...

SAECHSISCHE.DE

Anzeige

Viele Rentner übersehen diese wichtige Änderung

Sara DHA Group | Anzeige

[Mehr erfahren](#)

Anzeige

Begehrte DDR-Namen, die heute leider fast vergessen sind

familie.de | Anzeige

[Mehr erfahren](#)

Anzeige

Nicht mehr lange: Warum sich Solar bald nicht mehr lohnt

Hausfrage | Anzeige

„Maschendrahtzaun“-Ikone aus Sachsen: Regina Zindler ist tot

Mit einem TV-Auftritt wurde Regina Zindler Ende der 1990er Jahre bundesweit bekannt. Nun ist die Sächsin in Zwickau an einer schweren Krebserkrankung gestorben.

SAECHSISCHE.DE

Der neue Opel Astra Sports Tourer

Jetzt 24 Stunden Probe fahren.

Opel | Anzeige

Mehr erfahren

● VERWANDTE THEMEN

Dresden

Dresden Gesundheit

Familie

Familie & Gesundheit

Kinder

Baby

Erziehung

● MEISTGELESEN IN DRESDEN

1

Auswertung der Leser-Umfrage

Diesen Carolabrücken-Entwurf finden SZ-Leser am besten

31.05.2026

2

Jung und weiblich im Handwerk

Dresdnerin wird Chefin mit 25: Bauen für Porsche und Infineon

30.05.2026

3

Neue Chance fürs Ostragehege

„Im Winter sind alle Acts in Leipzig“ – Dresden hofft auf 100-Millionen-Euro-Arena in der City

31.05.2026

4

Geröll auf Straße gespült

Feuerwehr muss wegen Gewitters in Dresden ausrücken

01.06.2026

5

Neue Visualisierungen

Dresdens neue Carolabrücke: Diese Ansichten wurden bisher noch nicht gezeigt

29.05.2026

- 6 **Ausgerechnet der Liebling der SZ-Leser**
Initiative Carolabrücke fordert Ausschluss eines Neubau-Entwurfs
03.06.2026
-
- 7 **Keine Relegation - längere Probenzeit**
Tour-Auftakt im Harbig-Stadion: Warum Helene Fischer von Dynamo Dresdens Klassenerhalt profitiert
03.06.2026
-
- 8 **Entwürfe, Autospuren, Kosten**
Ihre Meinung zur neuen Carolabrücke in Dresden: Stimmen Sie hier ab!
28.05.2026
-
- 9 **Morddrohungen, Hitlergrüße, rechte Propaganda**
Die „Hochland Jugend“: Wie ein Dresdner Vorort mit rechter Radikalisierung ringt
01.06.2026
-
- 10 **Diskussion um Großkonzerte im Ostragehege**
„Vision einer Schlafstadt“: Dresden blockiert Mega-Konzerte in der Rinne
03.06.2026
-

[Zum Seitenanfang ↑](#)

[Jetzt abonnieren](#)

- Werben • SachsenEnergie
- Nachrichtenarchiv • Spiele & Rätsel
 - Abo kündigen • RSS-Feeds

Schwerpunktthemen

[Anzeigen](#)

[Dynamo Dresden News](#)

[Kreuzworträtsel](#)

