

Notfallkontakte

Rettung 144 In Akutfällen bietet die Rettung, die psychiatrische Soforthilfe und das Kriseninterventionszentrum rund um die Uhr Sofortbetreuung.

AKH, Klinik Ottakring, Klinik Hietzing, etc. Einige Kliniken, wie beispielsweise die Klinik Ottakring bieten eine 24h-Soforthilfe bei psychiatrischen Notfällen!

Kriseninterventionszentrum 01 406 95 95 Das ist meiner Meinung nach die erste Anlaufstelle für Personen oder Familien in Krisensituationen, wenn es sich nicht um einen akuten Notfall handelt! Lassen Sie sich hier beraten, was Ihre nächsten Schritte sind: Psychiater, Psychotherapie, Gruppentherapie,...

Willkommen in unserer Selbsthilfegruppe

"Verlassens- und Alleinseinsangst"

Zunächst einmal herzlichen Dank für Dein Vertrauen und Dein Interesse an unserer Selbsthilfegruppe.

Mein Name ist Peter und ich lade Dich herzlich zu unserer Selbsthilfegruppe in Wien ein für Menschen, die wie ich durch das Alleinsein an Ängsten oder schweren Depressionen leiden. Konkret wer

- den **Verlust** eines geliebten Menschen betrauert,
 - oder aufgrund von negativen **Beziehungserfahrungen** zweifelt,
 - oder die sich aus sonstigen Ängsten **noch gar nicht** auf eine Beziehung eingelassen hat
- und** aus dem Grund **unter Alleinsein leidet**.

Der Fokus liegt auf **persönlichem** Austausch mit dem Ziel solche Menschen allmählich eine stabile und vertrauensvolle **Gemeinschaft** zu integrieren, wo immer jemand da ist, um sich gegenseitig zu unterstützen, **ohne Unterbrechungen** oder gar Sommerpausen, wie das bei vielen anderen Selbsthilfegruppen der Fall ist.

Bei uns soll sich niemand je wieder allein fühlen!

Anonymität ist oberstes Gebot und **niemand ist verpflichtet** irgend was zu tun!

Herzliche Grüße,
Peter de Hueber

deHueber@gmx.at
www.alleinseinsangst.at

Gruppenregeln (Kurzversion)

Folgende Regeln wurden von Peter de Hueber niedergeschrieben und sollten in den ersten Treffen von den Anwesenden überarbeitet werden. Stand 19.9.2024

1.1. Rechtsform

Diese Selbsthilfegruppe ist kein Verein, weil Vereine keine Anonymität ermöglichen.

1.2. Zielgruppe

Erwachsene, die darunter leiden, dass sie alleine sind, alleine gelassen wurden oder Angst davor haben, alleine gelassen zu werden. Auch wenn Gasttherapeuten gerne vorgesehen sind, kommt grundsätzlich jede Gruppe ohne professionelle, psychologische Hilfe aus.

Jugendliche ab 14 Jahren dürfen nur mit erstmaliger Begleitung eines Erziehungsberechtigten teilnehmen. Diese Selbsthilfegruppe ist keine (reine) Trauergruppe!

1.3. Erstanmeldung

Wer einer Gruppe beitreten will, muss mit irgendeiner Mailadresse und irgend einem Namen (der nicht real sein muss!) unter wieninfo@alleinseinsangst.at einmalig den Kontaktverwalter der Gruppe kontaktieren.

1.4. Anonymität

Abgesehen von jeweils zwei Kontaktverwalter (Erklärung siehe weiter unten) je Gruppe erfährt niemand irgendwelche persönlichen Daten, wie Name, Adresse oder Telefonnummer der anderen Mitglieder. Während der Sitzungen werden ebenfalls keinerlei Daten bekannt gegeben. Wünschen Mitglieder einen Datenaustausch, so haben sie nach den Treffen dazu die Gelegenheit.

1.5. Kommunikation

Nur die zwei Kontaktverwalter en behalten bis auf Widerruf die Mailadresse und den Namen der Erstanmeldung. Name und Mail von den Personen, die längere Zeit nicht mehr auf Terminzuschriften reagieren, werden gelöscht. Mittels der App „SESSION“ haben alle Gruppenmitglieder die Möglichkeit Ort, Datum und Uhrzeit des nächsten Treffens zu diskutieren, mehr darf in dieser App nicht kommuniziert werden. Abgesehen von den Koordinatoren sehen die anderen Mitglieder nur Nummern und keine Namen der anderen Mitglieder.

1.6. Keine Verpflichtung

Abgesehen von den Aufgaben der beiden Kontaktverwalter hat niemand in der Gruppe irgendeine Pflicht zu erfüllen, nicht einmal zu erscheinen, selbst wenn er zugesagt hat.

1.7. Keine Kosten

Wenn die Gruppe ein kostenpflichtiges Lokal zum Treffen wählt, muss die Gruppe diese Kosten bezahlen. Kommerzielle Werbung und Ziele sind ausdrücklich unerwünscht.

1.8. Zweck

Sinn ist es durch Gesprächstherapie von Angesicht zu Angesicht über ähnliche Probleme zu reden, Erfahrungen auszutauschen und Lösungen zu finden. Was sonst noch an Inhalten angesprochen wird, entscheidet die Gruppe. Reine Zuhörer sind unerwünscht und werden nach einmaliger Vorwarnung aus der Gruppe entfernt.

1.9. Ziel

Im Laufe der Zeit sollen mehrere unabhängige Gruppen zu einer Gemeinschaft heranwachsen, die sich gegenseitig unterstützen, damit niemand mehr alleine ist.

Die Plattform [www. alleinseinsangst.at](http://www.alleinseinsangst.at)

Warum eine Selbsthilfegruppe?

Ausgerechnet Wien ist ja weltberühmt für seine ausgezeichnete Chirurgie, doch bei seelischem Leid gestaltet sich der Weg oft zu einem langwierigen Spießrutenlauf vom Psychologen zum Psychiater. Ich habe mehrfach miterlebt, wie nach Monaten der zuständige Amtsarzt dennoch jede Unterstützung verweigert.

Zum Glück geht es auch anders!

Bei psychischen Problemen erweisen sich in der ersten Phase - neben der professionellen Hilfe - die Familie und enge Freunde als unverzichtbare Unterstützung, die unbedingt in Anspruch genommen werden sollten. Doch diese Unterstützung bietet selten eine langfristige Lösung, da die Betroffenen riskieren, ihre letzten menschlichen Kontakte zu belasten!

Und genau dann tritt hier die Selbsthilfegruppe als wichtige Ergänzung in Erscheinung. Sie überbrücken die Lücke zwischen familiärer Soforthilfe und professioneller Therapie, indem sie Betroffenen ermöglichen, rasch und unbürokratisch in einem unterstützenden Umfeld Erfahrungen auszutauschen und gemeinsam an Lösungen zu arbeiten.

Leider scheint es, als ob auch pharmazeutische Produkte in unserem speziellen Fall wenig leisten. Aber viel mehr als Chemie bauen wir auf die Gemeinschaft, eine eingeschworene Gruppe Gleichgesinnter, die sich gegenseitig unterstützen. Denn das Gefühl der Einsamkeit hat bei Menschen wie uns extrem viel Kraft: es macht uns zwar alleine ohnmächtig, aber als Gemeinschaft umso stärker.

Genau diese Kraft möchte ich in unserer Gruppe nutzen, um eine stabile Umgebung für uns zu schaffen.

Viele Menschen möchten eigenverantwortlich etwas gegen ihren Krankheitszustand tun, denn wir sind alle mündige Bürger und in der Lage unsere Bedürfnisse am besten selbst zu beurteilen. Doch die Erfahrung mit professionellen Stellen widerspricht oft den persönlichen Anforderungen oder genügt diesen bei weitem nicht.

Ein guter Experte kann hier gut helfen, doch zum einen muss man sich da auch leisten können und zum anderen höre ich nur zu oft, wie wenig für all das Geld bisher an Verbesserung eingetreten ist.

Mit dem Besuch einer Selbsthilfegruppe ist das auch möglich, aber zumindest kostet die nichts. Teilnehmer in Selbsthilfegruppen lernen Menschen kennen, denen es ähnlich geht, erkennen: „Ich bin nicht allein“ und fühlen sich verstanden, tauschen sich über den Alltag mit der Erkrankung und Behandlungsmethoden aus, lernen von den Erfahrungen anderer und schöpfen wieder Hoffnung und Lebenslust, unternehmen gemeinsame Aktivitäten und beugen damit sozialer Isolation vor, unterstützen sich gegenseitig dabei, selbstsicherer im Umgang mit Ärzten, Behörden oder Pflegepersonal zu werden, und geben ihre Erfahrungen weiter, helfen damit anderen und erlangen dadurch mehr Gesundheitskompetenz, um dann vielleicht doch einmal nützliche professionelle Hilfe zu finden.

Regelmäßige **Unternehmungen** – durchaus in Zusammenarbeit mit anderen Vereinen - laden dazu ein, neue Wege zu beschreiten und sich gegenseitig zu stärken. So möchten wir die Einsamkeit durchbrechen und gesunde, erfüllende Beziehungen aufbauen.

Selbsthilfeorganisationen wirken auch über die individuelle Ebene hinaus, das kann kaum ein Experte erreichen, nicht einmal ein Gruppentherapeut.

Die Wirkung von Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen ist glücklicherweise heute schon unbestritten und in zahlreichen wissenschaftlichen Studien belegt. Doch obwohl sie eine essentielle Ergänzung zu professionellen Hilfsangeboten darstellt, habe ich nur eine einzige staatliche Unterstützung gefunden (WIG), die aber auch nur Geld und Beratung anbietet, aber nicht die Sichtbarkeit im Internet. Aus dem Grund entstehen immer wieder neue Gruppen und Gruppierungen, die aber mit der Zeit ihre Tätigkeiten schleifen lassen und sogar irgendwann dann den Betrieb einstellen.

Was unterscheidet die Plattform www.alleinseinsangst.at von all den andern Selbsthilfegruppen?

Die Selbsthilfegruppe www.alleinseinsangst.at bedient sich einer basisorganisierten Plattform. Damit ist der Erhalt der Gruppe nicht von einer Person abhängig, sondern immer von der ganzen Gruppe. Und wenn dann parallel mehrere Gruppen existieren, so kann sich die Gruppe, die zu gross wird, teilen und die, wo kaum noch jemand hingehet, die verbliebenen Mitglieder auf andere Gruppen zuteilen.

Alleine beim Thema Einsamkeit können sich schon mehrere Spezialproblematiken herauskristallisieren, wie "Angst vor dem Alleinesein", "Angst, vor neuen Beziehungen", "Angst vor anderen Menschen", usw. Für all die kann es dann jeweils eigene Gruppen geben, wenn genug Mitglieder vorhanden sind. Auch wollen vielleicht Frauen, die von ihrem Ehemann verlassen worden sind, nicht so gerne vor anderen Männern über ihre Probleme reden und umgekehrt. Da es alleine in Wien sicher tausende Menschen gibt, die in ungewollter Isolation leben und darunter leiden, ist es nur eine Frage der Zeit, bis all diese von der Plattform www.alleinseinsangst.at erfahren haben.

Kosten

Werbung ist extrem kostspielig ist (unter 5000,- Euro Investition tut sich nahezu gar nichts) und das Auflegen von Werbematerial in den Gesundheits- und Krisenzentren ausdrücklich untersagt ist, gibt es nahezu keine Möglichkeit, alle Leidenden in Wien zu erreichen, selbst wenn diese aktiv suchen. Aus dem Grund wird es vermutlich Jahre dauern, bis genug Mitglieder Vorhanden sind, um das volle Potential dieser Plattform zu entfalten, wie etwa geschlechtsspezifische Gruppen, anderssprachige, Sonderformen und dergleichen.

Daher obliegt es den Mitgliedern selbst alle Möglichkeiten zu nutzen, die kostenlose Plattform www.alleinseinsangst.at andern bekannt zu machen. Wer Visitenkarten braucht, auch die gibt es kostenlos zur Abholung!

Spenden dürfen ausnahmslos nicht angenommen werden.

Es gibt auch kein Spendenkonto, der Betrieb muss vollkommen kostenfrei bleiben. Kosten die durch eventuelle Raummieten und Visitenkarten entstehen, müssen von den jeweiligen Gruppen selbst getragen und privat bezahlt werden. Weitere Kosten sind überhaupt nicht vorgesehen.

Wer die Organisation unterstützen will, tut das in Eigenregie, durch persönliche Kontakte, lässt Visitenkarten drucken und verteilen oder schaltet Werbeeinschaltungen (Adds), die jedoch ausschließlich auf die Plattform www.alleinseinsangst.at linken. Vorlagen gibt es auf Anfrage.

Zielgruppe

Alle Menschen, die alleine leben und denen langweilig ist oder den Wunsch hegen, eine Familie zu gründen dürfen die Selbsthilfegruppe www.alleinseinsangst.at nicht als Partnerbörse missbrauchen. Auch alle Personen oder Organisationen, die in irgend einer Form kommerzielle Aspekte einfließen lassen, sind unerwünscht.

Reine Zuhörer sind unerwünscht.

Kinder müssen unbedingt in professionelle Einrichtungen verwiesen werden, selbst bei Jugendlichen ist das vorher unbedingt abzuklären! 14-17-Jährige müssen zum ersten Termin in Begleitung eines Erziehungsberechtigten erscheinen. Da Alleinseinsangst keine altersrelevante Beziehung hat, sind auch reine Jugendgruppen nicht sinnvoll.

Zielgruppe sind Menschen, die unter der Angst leiden, alleine zu sein oder alleine gelassen worden zu sein. Wer eine Trauergruppe sucht, von denen gibt es viele und die sind auch sehr gut! Die Plattform www.alleinseinsangst.at bietet keine Trauerbegleitung, keine Hilfe, um Vergangenes besser ertragen zu lernen, sondern richtet den Blick in die Zukunft, um ein erfülltes Leben zu erlangen. Dass dazu auch die Ursachen angesprochen werden, versteht sich von selbst.

Themen

Genau genommen darf sich jede Gruppe selbst definieren, was erlaubt ist und wo die Grenzen des Erträglichen sind. Was Thema ist und worüber nicht gesprochen werden darf.

Ich gehe aber davon aus, dass es sinnvoll zwar ist, über Vergangenes zu reden, jedoch nicht im Detail, weil das die Anderen vollkommen unnötig belastet.

Wer gute Erfahrungen gemacht hat, soll das mitteilen, Werbung hingegen für kommerzielle Hilfe darf bestenfalls angesprochen werden. Daten dazu dürfen nur außerhalb der Sitzungen ausgetauscht werden.

Natürlich werden sehr private Themen angesprochen, das verlangt schon das Thema an sich, doch dazu sollte niemand private Daten bekannt geben. Nicht die Namen von anderen Personen, auf Wunsch nicht einmal den eigenen.

keinerlei Verpflichtungen

- es gibt keinerlei verpflichtende Aufgaben
- Mitglieder sind nicht verpflichtet zum Treffen zu erscheinen, selbst wenn sie das zuvor zugesagt haben
- es gibt keine Verpflichtung bei den Treffen sprechen zu müssen, reine Zuhörer sind aber grundsätzlich unerwünscht
- die Beginnzeiten der Gruppentreffen sind möglichst einzuhalten, Eintreffen vor der Zeit ist wünschenswert
- niemand muss bis zum Ende des Treffens anwesend bleiben, jedes Mitglied kann gehen wenn es möchte
- jedes Mitglied hat das Recht auch die anderen Gruppen parallel zu nutzen, sofern es der Zweck der Gruppe nicht ausschließt (wie etwa den Beitritt eines Mannes in eine reine Frauengruppe,...)

So wird man anonym Mitglied

Die Organisation der Gruppe verlangt es, dass zwei Personen im 4-Augenprinzip alle Mitglieder der Gruppe anschreiben können und dazu muss jedes neue Mitglied einen Namen und eine Mailadresse zur Verfügung stellen. Diese muss jedoch nicht mit dem echten Namen übereinstimmen!

Jedes Mitglied hat das Recht, den anderen Mitgliedern gegenüber vollkommen anonym zu bleiben.

Werden persönliche Daten ausgetauscht, so muss das außerhalb der Gruppe geschehen, etwa unmittelbar nach dem Treffen.

Ablauf einer Selbsthilfegruppensitzung

Einer der beiden Kontaktverwalter der Gruppe fragt seine Mitglieder, wann und wo die nächste Sitzung stattfinden soll.

Kontaktverwalter müssen nicht notwendigerweise an den Treffen teilnehmen, es wäre aber wünschenswert.

Es gibt grundsätzlich keinen „Moderator“ bei den Treffen, wer wann wie lange redet, entscheidet die ganze Gruppe und jedes einzelne Mitglied für sich selbst.

Netiquette

- Es gilt bei uns das Du
- Es gelten die üblichen Regeln der Netiquette, es sei denn die Gruppe beschließt systemisch diese zu erweitern
- Themen, die nicht im direkten Zusammenhang mit dem Zweck der Selbsthilfegruppe stehen dürfen nur so lange besprochen werden, so lange mehr als zwei Drittel der Anwesenden diese akzeptiert.
- Negative Aussagen sind notwendiger Teil der Kommunikation, müssen aber in respektvoller Weise und in einer klar sichtbaren Absicht damit etwas Positives zu bewirken, erfolgen.
- Bei mehrfachen Verstößen gegen die Netiquette ist das Mitglied vom Kontaktverwalter abzumahnern und beim nächsten Verstoß aus der Gruppe zu entfernen.

Gruppengröße

Innerhalb der Gruppe gibt es keinerlei Hierarchie

Treffen zu zweit sind tunlichst zu vermeiden.

Die Gruppenkoordinatoren müssen maßgebliche Größenveränderungen ihrer Gruppe an deHueber@gmx.at melden.

Unterschreitet die Gruppengröße 4 aktive Mitglieder, also solche, die auch regelmäßig anwesend sind, so ist sie möglichst mit einer ähnlichen, ebenfalls schwach besuchten, zusammenzuschließen

Überschreitet die Gruppengröße regelmäßig 20 anwesende Personen, so ist diese alsbald in zwei Gruppen zu teilen, wobei das die Mitglieder selbst organisieren. Sie können sich zu kleineren Gruppen selber neu anmelden oder eine neue Gruppe gründen. In dem Fall bitte unter deHueber@gmx.at die neue Gruppe anmelden!

Die Größe jeder Gruppe, also die Anzahl aller aktiven Teilnehmer, das sind solche, die auch wirklich regelmäßig zu den Treffen erscheinen, ist neben der Mailadresse der Gruppe auf der Homepage zu sehen.

Kommunikation

Jede neue Gruppe bekommt eine eigene Mailadresse mit Beschreibung auf der Homepage www.alleinseinsangst.at. Bis auf weiteres bitte alles an deHueber@gmx.at weiterleiten!

Jede Gruppe erhält seinen eigenen SESSION³-Kanal, wo der Kontaktverwalter¹ der Gruppe jedes neue Mitglied einlädt. Wenn das Mitglied SESSION³ nicht verwenden will, muss der Kontaktverwalter¹ dieses eine Mitglied dann per Mail über das nächste Treffen informieren.

Neue Mitglieder suchen sich auf der Homepage eine Gruppe aus, schreiben an die dabei angegebene Mailadresse und erhalten dann vom Kontaktverwalter¹ der Gruppe ein Antwortmail, wo sie eingeladen werden, in der anonymen SESSION³-Gruppe ein HALLO zu hinterlassen. Der Kontaktverwalter¹ unterstützt das neue Mitglied bei der Installation von SESSION³.

Im Session-Chat dürfen keinerlei private Daten bekannt gegeben werden, auch nicht von den Mitgliedern selbst. Es dient ausschließlich der Planung von Ort und Zeit der Treffen. Andere Inhalte, wie etwa inhaltliche Diskussionen sind ausdrücklich nicht erwünscht!

Aufgaben des Kontaktverwalters

Aufgabe der Kontaktverwalter ist es neue Mitglieder zu begrüßen und in die jeweilige SESSION-Gruppe einzupflegen und die Mailadressen der Neuanmelder bis auf Widerruf aufzuheben. Sie helfen den Mitgliedern in der Kommunikation. Sie müssen sich nicht an den Terminkoordination beteiligen und auch wenn es wünschenswert wäre, sie brauchen nicht an den Sitzungen teilnehmen.

Die beiden Kontaktverwalter klären jede Streitigkeit selbst oder mit der ganzen Gruppe beim Treffen. Kontaktverwalter müssen aktiv auf die Einhaltung der „Netiquette“ achten und jede Tätigkeit, die dem Zweck der Selbsthilfegruppe widerspricht, schaden könnte oder offensichtlich nur einem Selbstzweck dient, erst mit diesem Mitglied und wenn der damit fortfährt, auch offen in der Gruppe ansprechen.

Kontaktverwalter werden nach der Gründung der Gruppe systemisch (Erklärung siehe weiter unten) gewählt.

Entweder auf Wunsch von mehr als ein Drittel der aktiven Mitglieder oder aber spätestens alle 6 Monate oder bei Ausfall einer der Kontaktverwalter müssen beide neu von der Gruppe gewählt werden.

Beschwerden

Werden derzeit nur von mir (Peter de Hueber) unter deHueber@gmx.at aufgenommen und behandelt, später wird dazu ein Schiedsgericht einberufen.

SESSION

Diese absolut anonyme App ist ähnlich wie SIGNAL, Messenger oder Whatsapp, verlangt aber keine Mailadresse oder Telefonnummer. Nur die Kontaktverwalter können sehen, wer hier schreibt. Für alle anderen sind nur Nummern zu sehen.

SESSION ist in unserem Fall nicht dafür gedacht, hier Probleme zu wälzen, sondern ausschließlich zur Koordination des nächsten Treffens, Ort und Datum.

Wer Session nicht nutzen möchte, wird dennoch vom Kontaktverwalter per Mail zum nächsten Treffen eingeladen.

INSTALLATION am Mac oder Windows-PC:

Bitte das Programm (die App) Session hier auf Mac oder WIN-PC runterladen:

<https://getsession.org/download>

[Installieren,](#)

[Username und Passwort eingeben](#)

[\(bitte wähle keinen zu abstrakten Usernamen, der Kontaktverwalter muss erkennen, wer Du bist\)](#)

[Chat \(Sprechblase links oben\) anklicken und in das Quadrat oben](#) diese lange Nummer hier

hineinkopieren (Strg. V):

05bdbc3f49c12e0f32f1930ee89e10279e3169a3e46a599e702ea26271e721e43f

Unten ein „Hallo“ reinschreiben .

Am nächsten Tag die App noch einmal starten und den Kontaktwunsch bestätigen. Das muss man zwei mal machen, weil man ja beide Kontaktkoordinatoren zulassen muss.

Wer **zusätzlich** am Handy die App auch installieren möchte, der sucht „Session – Private Messenger“ in der Google-Play-Store oder Apple-App-Store

Die App ist gut erkennbar am grünen „S“-Logo.

“I have account“ anklicken

Und die elend lange “Recovery“ Wortserie eintippen

INSTALLATION am **SMARTPHONE**:

Bitte die APP „Session – Private Messenger“ in der Google-Play-Store oder Apple-App-Store suchen.

Die App ist gut erkennbar am grünen „S“-Logo.

[Installieren,](#)

[Username und Passwort eingeben](#)

[\(bitte wähle keinen zu abstrakten Usernamen, der Kontaktverwalter muss erkennen, wer Du bist\)](#)

[Chat \(Sprechblase links oben\) anklicken und in das Quadrat oben](#) diese lange Nummer hier

hineinkopieren (Strg. V):

05bdbc3f49c12e0f32f1930ee89e10279e3169a3e46a599e702ea26271e721e43f

Unten ein „Hallo“ reinschreiben .

Am nächsten Tag die App noch einmal starten und den Kontaktwunsch bestätigen. Das muss man zwei mal machen, weil man ja beide Kontaktkoordinatoren zulassen muss.

Wer zusätzlich die App auch danach am Mac oder Win-PC installieren möchte, der läd das Programm (die App) SESSION auf PC runter: <https://getsession.org/download>

[Installieren](#),

[Username und Passwort eingeben](#)

systemische Wahl

Jede Abstimmung hat anonym und systemisch zu erfolgen. Das kann mit Zettelchen (oder via online-Abstimmungstools, siehe weiter unten) erfolgen. Systemisch bedeutet, dass jeder mit „ja“, „egal“ oder „nein“ antworten muss. Bei mehr als 30% der Stimmen mit „nein“ ist die Person oder der Vorschlag ausgeschlossen. Bei den restlichen Kandidaten werden von den pro-Stimmern erst die Negativ-Stimmen abgezogen.

Mit einer systemischen Wahl kann man Streitigkeiten rasch beenden. Sind sich die Mitglieder nichteinig, dann wird systemisch gewählt. Durch die Entfernung der Vorschläge, die mehr als 30% „NEIN“ erhalten, wird verhindert, dass ein Ergebnis zustande kommt, das zwar die meisten „JA“-Stimmern erhält, aber von noch viel mehr abgelehnt wird, was danach dann nämlich zu großem Widerstand führen könnte!

Beispiel:

Drei Mitglieder sind bereit als Gruppenkoordinator zu fungieren.

Das alphabetisch erste Mitglied wird genannt, stellt sich gegebenenfalls noch einmal vor und über ihn wird nun abgestimmt.

Jedes Mitglied, auch die drei, erhalten nun einen leeren kleinen Zettel, auf den dann jedes Mitglied geheim draufschreibt, „JA“, „NEIN“ oder „EGAL“.

Die Zettel werden eingesammelt und von allen offen sichtbar einer nach dem anderen geöffnet und auf einem A4-Blatt, wo der Name des Kandidaten eingetragen wird, dahinter jeweils ein Strich für „JA“, „NEIN“ und „EGAL“ gemacht.

Dann wird dasselbe mit dem zweiten und danach dritten wiederholt.

Nun wird nachgerechnet, wie viele NEIN-Stimmen jeder der Kandidaten hat und ob einer von ihnen an der 30%-Hürde scheitert. Bei 10 Teilnehmern ist jeder Kandidat mit 4 oder mehr „NEIN“-Stimmen nicht mehr wählbar.

Danach werden von den restlichen Kandidaten von den JA-Stimmen die NEIN-Stimmen abgezählt und das Ergebnis daneben geschrieben.

Gewonnen haben die beiden, die mit der höchsten Punkteanzahl.

Genau dasselbe kann man auch mit Vorschlägen machen, um zu sehen, wo man sich beim nächsten mal trifft oder welche Themen tabu sind, etc.

Abstimmungstools

Onlinetools sollten nur in Ausnahmefällen Anwendung finden, wenn etwa eine Abstimmung nicht beim realen Treffen stattfinden kann. Bitte an deHueber@gmx.at wenden.

Wie entsteht diese Phobie?

Besonders empfindsame Menschen leiden häufig unter dieser Angst, fast immer ausgelöst durch extreme oder langanhaltende traumatische Erlebnisse, weil niemand, da war, der ihnen beigestanden wäre.

Menschen mit einer **Borderline-Persönlichkeitsstörung** haben große Angst davor, zurückgewiesen, verlassen oder allein zu werden. Diese psychische Störung erschwert die Regulierung der Emotionen. Die daraus resultierenden Stimmungsschwankungen können Beziehungen belasten.

Manche Menschen leiden unter einer „**Abhängigen (Dependenten) Persönlichkeitsstörung**“ und haben Sie das Gefühl, nicht in der Lage zu sein, für sich selbst zu sorgen. Sie haben möglicherweise Angst, allein zu sein, weil Sie sich hilflos fühlen und machen sich häufig vollkommen abhängig von anderen Personen. Sie vermeiden es, selbstständig Entscheidungen zu treffen. Nicht selten leben sie in einer ungesunden oder sogar missbräuchlichen Beziehung, nur um nicht allein zu sein.

Frühe traumatische Erlebnisse

Kinder, die von ihren Bezugspersonen vernachlässigt oder verlassen wurden, entwickeln oft tiefes Misstrauen gegenüber der Stabilität von Beziehungen. Sie erfahren, dass Beziehungen unsicher sein können, was zu ständiger Unsicherheit und Verlassensangst führt. Solche frühen Erfahrungen prägen das emotionale und psychologische Wohlbefinden und haben langfristige Auswirkungen auf Verhalten und Beziehungen.

Trennung

Nach einer Trennung erleben Menschen oft intensive emotionale Schmerzen, begleitet von Gefühlen der Leere, Verwirrung und Hilflosigkeit. Verlustängste und Einsamkeit dominieren, während Selbstzweifel und Trauer das Selbstwertgefühl beeinträchtigen. Diese Phase kann körperliche Symptome wie Schlaflosigkeit und Essstörungen verstärken, da die Betroffenen versuchen, mit dem abrupten Verlust klarzukommen.

Chronische Angst und Stress

Verlustangst führt zu chronischem Stress und einem erhöhten Angstpegel, da die betroffene Person sich alleine gelassen fühlt oder ständig besorgt ist, verlassen zu werden. Dieser ständige Stress erhöht das Risiko für Depressionen, da die Person sich überfordert und emotional erschöpft fühlt.

Negative Gedankenschleifen

Personen mit Alleinseins- und Verlustangst neigen dazu, in negativen Gedankenschleifen gefangen zu sein, in denen sie sich ständig Sorgen über das Alleinsein oder Verlassenwerden machen. Diese Gedankenmuster verstärken depressive Symptome.

Verhinderung von Beziehungen

Um das Risiko des Verlassenwerdens zu minimieren, verzögern oder vermeiden Menschen mit starker Verlustangst oft (intime) Beziehungen. Aber genau das endet dann in einem Kreislauf der Einsamkeit. Damit verhindern ausgerechnet die Menschen, die sich nach einem Ende des Alleinseins sehnen, jede neue Beziehung.

Betroffene sabotieren (unbewusst) Beziehungen, indem sie sich unnahbar verhalten oder konfliktreiche Situationen sogar provozieren, um eine (möglicherweise) bevorstehende Ablehnung vorwegzunehmen. Dieses Verhalten dient als Abwehrmechanismus, um sich vor dem Schmerz des Verlassenwerdens zu schützen.

Was unterscheidet Alleinseinsangst von Einsamkeit?

Wer sich nur einsam fühlt, der wünscht sich mehr oder intensivere Zuwendung von anderen Personen. Das kann durchaus eine Vorstufe zur Alleinseinsangst sein, ist aber keine Krankheit, sondern ein gesundes, natürliches Bedürfnis, das für uns Menschen sehr wichtig ist.

Alleinseinsangst hingegen ist eine Phobie, also eine psychische Störung, die starke emotionale Reaktionen auslöst. Oft genügt schon der Gedanke ans Alleinsein. Bei einer „Autophobie“ geht die Befürchtung, Zeit allein zu verbringen, generell im Leben allein zu sein oder verlassen zu werden mit einem großen Gefühl von Leid einher. Betroffene können körperliche Symptome entwickeln oder sogar Panikattacken erleiden. Die Angst vor den Gefühlen, die mit Verlust einhergehen, wird bei einer Autophobie zu einem ungesunden Maß gesteigert.

Umgang mit dieser Art der Verlustangst

Die Bewältigung von so intensiven Ängsten erfordert Zeit und Geduld. Mit passenden Strategien können Betroffene jedoch lernen, gesunde, stabile und erfüllende Beziehungen aufzubauen. Mit der richtigen Unterstützung wird das Selbstwertgefühl gestärkt und gesunde Beziehungsmuster entwickelt.

Eine Herausforderung, die Betroffene alleine jedoch kaum bewältigen können.

Therapie und Beratung

Professionelle Therapieformen

Psychotherapeutische Ansätze können helfen, die Ursprünge der Verlustangst zu verstehen und neue, gesündere Verhaltensmuster zu entwickeln. In der *Verhaltenstherapie* etwa werden Glaubenssätze und Verhaltensstrategien von Betroffenen zusammen mit einem Therapeuten herausgearbeitet und modifiziert.

In einer *Tiefenpsychologischen Therapie* werden unbewusste Prozesse der Psyche berücksichtigt, um Erleben und Verhalten von Betroffenen zu verstehen und zu verändern. Dabei geht es viel um frühe und aktuelle Bindungserfahrungen. Häufig kann heutiges Bindungsverhalten – zum Beispiel in Partnerschaften – mit frühen Erfahrungen mit Bezugspersonen in Verbindung gebracht werden. Durch das konstruktive Aufarbeiten früher Bindungserfahrungen und anderer persönlicher Themen, können neue Impulse für den heutigen Umgang im zwischenmenschlichen Bereich gewonnen werden.

Therapien sind jedoch nur langfristig wirksam und werden von der Krankenkasse nur teilweise bezahlt, wenn überhaupt, was insgesamt zu sehr hohen Kosten führt.

Gruppentherapie

Gruppentherapie ist eine Form der psychotherapeutischen Behandlung, bei der ein professioneller Therapeut mehrere Personen gleichzeitig betreut und therapeutisch begleitet. Diese Therapieform ist deutlich kostengünstiger, jedoch zeitlich begrenzt und damit nicht ausreichend.

Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen bieten Raum für Reflexion und gegenseitige Unterstützung und kommen ohne professionelle Therapeuten aus. Das hat den Vorteil, dass sie **kostenlos** sein können, spontane Unterstützung anbieten und sowohl **häufiger**, als auch zeitlich unabhängig stattfinden.

Selbsthilfegruppen ersetzen niemals professionelle Betreuung durch Experten!

Ausgerechnet Wien ist ja weltberühmt für seine ausgezeichnete medizinische Versorgung. Doch bei seelischem Leid gestaltet sich der Weg oft zu einem langwierigen Spießrutenlauf vom Psychologen zum Psychiater. Es scheint mir gerade so, als ob unsere Gesellschaft Isolation ganz bewusst vorantreibt und dadurch auch keine Unterstützung von ihrer Seite zu erwarten ist. Wie oft musste ich nach Jahren des Leidens bei Anderen schon miterleben, wie der zuständige **Amtsarzt** immer wieder jede Unterstützung **verweigert** hat.

Zum Glück geht es auch anders!

In der ersten Phase sollte auf jeden Fall professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden. Parallel dazu erweisen sich gerade bei psychischen Problemen **Familie** und enge Freunde als unverzichtbare Unterstützung!

Professionelle Therapie bietet jedoch nur Wenigen eine langfristige Lösung, da die Betroffenen sich das nur selten langfristig leisten können. Und wer zu lange Familie und Freunde strapaziert, riskiert am Ende noch seine letzten menschlichen Kontakte zu verlieren!

Genau zu diesem Zeitpunkt tritt hier unsere Selbsthilfegruppe als wichtige Ergänzung in Erscheinung. Sie schließt die Lücke zwischen familiärer Soforthilfe und professioneller Therapie, indem sie Betroffenen ermöglicht, in einem unterstützenden Umfeld sofort und unbürokratisch das Gefühl der Einsamkeit Schritt für Schritt sowohl aus eigener Kraft als auch mit Hilfe der Anderen zu überwinden.

Die gute Nachricht

Alleinseinsangst ist heilbar!

Es gibt zwei Wege:

Ich kann lernen das Alleinsein mithilfe professioneller Therapie zu akzeptieren, oder gesunde Beziehungen aufbauen.

Doch wo findet man passende Partner dafür?

Sicher nicht in Beschäftigungstherapien oder Trauergruppen!

Viele Menschen leiden jedoch ebenfalls unter Alleinseinsangst – warum also nicht dort neue Freunde finden? Diese Menschen verstehen meine Situation und gehen Freundschaften bewusst ein. Und noch besser als ein guter Freund ist eine ganze Gruppe von Freunden, die mich in Krisen unterstützen.

Auch in neue Freundschaften muss man natürlich investieren, denn gesunde Beziehungen gibt es nicht als Konsumgut. Doch in solch einer Gruppe, genauer in einer Sippe, ist die Gefahr, alleine gelassen zu werden, schon sehr gering.

FAQ

Mein Partner leidet an Autophobie – was kann ich tun?

Wenn ein Partner an Autophobie leidet, kann das zu einer großen Belastung werden. Die Angst, verlassen zu werden, kann zu Eifersucht und einem starken klammernden Verhalten führen. Versuchen Sie, Ihrem Partner zu versichern, dass Sie ihn lieben und sich mit ihm verbunden fühlen, auch wenn Sie Zeit getrennt oder mit anderen Menschen verbringen. Ermutigen Sie Ihren Partner, sich Hilfe wie einen Therapeuten oder eine Selbsthilfegruppe zu suchen. Nehmen Sie die Angst Ihres Partners ernst und nehmen Sie unterstützend am therapeutischen Prozess teil.

Zielgruppe der Selbsthilfegruppe alleinseinsangst.at

siehe „Gruppenregeln Kurzversion“

Wie melde ich mich in der Selbsthilfegruppe an?

siehe „Gruppenregeln Kurzversion“

Wie kann ich anonym bei der Selbsthilfegruppe teilnehmen?

siehe „Gruppenregeln Kurzversion“

Welche Verpflichtungen habe ich?

siehe „Gruppenregeln Kurzversion“

Mit welchen Kosten muss ich rechnen?

siehe „Gruppenregeln Kurzversion“

Was ist der Zweck und das Ziel?

siehe „Gruppenregeln Kurzversion“

Wie funktioniert „SESSION“

Installation und Anwendung wird ausführlich im Kapitel „interne Kommunikation“ beschrieben.