

# 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](mailto:wieninfo@alleinseinsangst.at) einmalig den Kontaktverwalter der Gruppe kontaktieren.

## 1.4.

## 1.5. 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.

## 1.6. 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.

1.7. 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.

1.8. Keine Kosten

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

1.9. 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.

1.10. Ziel

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