

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 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 daher alleine fühlt und darunter leidet.

Ziel dieser **Gruppe** ist eine stabile und vertrauensvolle **Gemeinschaft**, in der Menschen, die mit „Verlassen- oder Alleinsein“ kämpfen, einen sicheren Ort finden. Es geht darum, füreinander da zu sein und sich gegenseitig zu unterstützen, ohne **Unterbrechungen** oder gar **Sommerpausen**, wie es bei manchen anderen **Selbsthilfegruppen** der Fall ist.

Bei uns wird sich zu keinem Zeitpunkt jemals wieder jemand allein fühlen!

Der Fokus liegt auf persönlichem Austausch und echter, realer Unterstützung, kostenlos und ohne professionelle Therapeuten. **Anonymität** ist oberstes Gebot und **niemand ist verpflichtet** irgend was zu tun oder zu erscheinen!

Aktuell sind wir noch im Aufbau, da wir noch ein paar weitere Mitglieder benötigen, damit regelmäßige Treffen auch sicher stattfinden.

Damit unsere Gruppe zuverlässig und stabil funktioniert, brauchen wir jedoch eine bestimmte Größe. Nur so kann sichergestellt werden, dass immer jemand für Unterstützung da ist.

Wir sind derzeit erst sieben Personen.

Doch aufgrund der grossen seelischen Belastung ist es normal, dass dann, wenn es endlich um ein konkretes Treffen geht, so mancher kurzfristig absagt!

Wir werden in etwa einer Woche genug sein, um aktiv loszulegen!

Ich persönlich stehe jedoch ab sofort sehr gerne mit Rat und Tat zur Verfügung.

In Notfällen aber bitte hierhin wenden:

Rettung 144

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

AKH, Klinik Ottakring, Hietzing,...

Auch einige Kliniken, wie beispielsweise die Klinik Ottakring bieten eine 24h-Soforthilfe bei psychiatrischen Notfällen!

Kriseninterventionszentrum 01 406 95 95

Das ist die erste Anlaufstelle für Personen oder Familien in Krisensituationen.

Herzliche Grüße,

Peter de Hueber

<https://www.alleinseinsangst.at/>

Warum eine Selbsthilfegruppe?

Ausgerechnet Wien ist ja weltberühmt für seine ausgezeichnete Versorgung bei körperlichen Verletzungen, 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 Wartezeit, der zuständige Amtsarzt dennoch jede Unterstützung verweigert.

Zum Glück geht es auch anders!

In der ersten Phase erweisen sich bei psychischen Problemen – 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, unbürokratisch in einem unterstützenden Umfeld Erfahrungen auszutauschen und gemeinsam an Lösungen zu arbeiten.

Regelmäßige gemeinsame Unternehmungen (Spaziergänge, Hallenbad, ...) laden dazu ein, neue Wege zu beschreiten und sich gegenseitig zu stärken. So möchten wir die Einsamkeit durchbrechen und gesunde, erfüllende Beziehungen aufbauen.

Gruppenregeln

1. keinerlei Verpflichtungen

Niemand muss eine Aufgabe übernehmen.

Niemand muss zum Treffen erscheinen, auch wenn er zugesagt hat.

2. Keinerlei Kosten

jede Hilfe muss kostenlos erfolgen

(sollten Unkosten entstehen, so müssen alle Betroffenen im Vorhinein darüber abstimmen)

3. Anonymität

Abgesehen vom Erstkontakt, wo zur Zeit noch eine Mailadresse nötig ist, ist keinerlei Datenaustausch vorgesehen.

Die Signalgruppe ist ebenfalls vollkommen anonymisiert.

Sollten Mitglieder private Daten austauschen, so muss das außerhalb der Vereinstreffen stattfinden.