**Caritas am „Blue Monday“: Mehr als 600.000 Menschen in Österreich fühlen sich einsam**

Die Caritas macht einmal mehr rund um den „Blue Monday“ - der dritte Montag im Jänner gilt als traurigster Tag des Jahres - auf das drängende Thema Einsamkeit aufmerksam. „Einsamkeit trifft viel zu viele Menschen, unabhängig von Alter, sozialem Hintergrund und Einkommen. Und die alarmierende Nachricht lautet: Einsamkeit nimmt weiter zu. Laut einer Studie, die die Caritas gemeinsam mit Foresight (2023) durchgeführt hat, fühlen sich rund 600.000 Menschen in Österreich mehr als die Hälfte der Zeit einsam“, betont Caritasdirektor Klaus Schwertner. 17% der Befragten mussten ihre Sozialkontakte durch die Preisanstiege aufgrund von Rekordinflation und Energiekrise einschränken, besonders betroffen sind Menschen mit niedrigem Einkommen. „Einsamkeit ist eine Not unserer Zeit, die viel verbreiteter ist, als wir annehmen und gleichzeitig noch immer ein großes Tabuthema. Niemand gibt gerne offen zu, dass er bzw. sie einsam ist. Ob in der Mobilen Pflege, in den Sozialberatungsstellen oder in den Wärmestuben: Als Hilfsorganisation begegnet uns das Thema seit vielen Jahren. Die Caritas bringt Menschen zusammen und schafft Angebote, mit denen Einsamkeit überwunden und Gemeinschaft erfahren wird. Mit Initiativen wie dem Plaudernetz wollen wir einen wesentlichen Beitrag für den gesellschaftlichen Zusammenhalt leisten,“ so Schwertner.

**Caritas fordert nationalen Aktionsplan gegen Einsamkeit**

[Schwertner](https://www.facebook.com/klaus.schwertner?__cft__%5b0%5d=AZU_ST7RfhXVJwPNs3p_TsoL827ih9sWPnZEva8zw7GoA83MAt-wlbgi56IcwBNcDyjXa5sAF5iPjXwGFhVMDhCbeKM7AXTvb1dI9uvobAvrVi92hYvSqDFEs4KpGDKsAwA4T9Ivy_UbnOtGtiyMWfH45u2oX0ckSzaIMvWWqSfCEA&__tn__=-%5dK-R) appelliert an die nächste Bundesregierung, das Thema Einsamkeit und entsprechende Maßnahmen im Regierungsprogramm aufzunehmen. „Einsame Menschen wieder in die Gesellschaft zu holen, ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe und eine Aufgabe der Politik. Wer den gesellschaftlichen Zusammenhalt stärken will, muss die Einsamkeit bekämpfen,“ appelliert Schwertner. Zusammenhalt kann wachsen, wo Angebote ohne Schwellen erreichbar sind: Initiativen und Projekte vor Ort brauchen Förderung. Die Caritas fordert seit Jahren eine\*n Regierungsbeauftragte\*n gegen Einsamkeit und ressortübergreifende Strategien, um Einsamkeit entgegenzuwirken. „Wir benötigen ein breites Bündnis aus Bund, Ländern, Gemeinden, Kirchen, Wirtschaft und Zivilgesellschaft, die Förderung von lokalen Initiativen und freiwilligem Engagement, sowie einen Fonds, um innovative und digitale Lösungsansätze rasch unterstützen zu können.“

**Plaudernetz verzeichnet Anstieg: Seit Projektstart mehr als 55.000 Gespräche geführt**

Die steigende Einsamkeit im Land wird auch durch die Rekordzahlen beim Plaudernetz sichtbar. 2024 war das bisher stärkste Jahr seit Projektstart: 2.413 an Anrufer\*innen (17 % mehr als im Vorjahr) haben die Nummer des Plaudernetzes gewählt und 14.171 Gespräche geführt (22 % mehr als im Vorjahr). Schwertner: „Seitdem wir das Plaudernetz gemeinsam mit Magenta im April 2020 ins Leben gerufen haben, wurden über 55.000 Gespräche geführt. Das entspricht 1,4 Millionen Minuten, in denen das Plaudernetz Menschen bereits zusammengebracht hat. Sie können miteinander plaudern, ihre Sorgen und Ängste teilen und sich mit jemandem verbunden fühlen. Oft hilft ein einfaches Telefonat schon enorm.“ Das Prinzip ist einfach: Menschen, die niemanden zum Reden haben, telefonieren unter der Nummer 05/1776-100 mit Freiwilligen, die gerne zuhören. Täglich werden zwischen 10 und 22 Uhr Gespräche entgegengenommen. Die Telefonate dauern durchschnittlich eine halbe Stunde. Rund 4.100 Plauderpartner\*innen engagieren sich freiwillig beim Plaudernetz, mehr als 7.600 Anrufer\*innen haben die Nummer bereits gewählt. Dabei ist das Plaudernetz keine Krisen- oder Expert\*innenhotline, sondern ein Plauderangebot für die kleinen und großen Gespräche, die den Menschen oft so fehlen.

**Caritas Angebote gegen Einsamkeit**  
  
Jede und jeder Vierte wünscht sich laut Caritas Einsamkeits-Studie mehr soziale Kontakte. Dass der Bedarf an Begegnungsmöglichkeiten und Austausch deutlich gestiegen ist, zeigt auch die große Nachfrage bei zahlreichen kostenlosen Initiativen der Caritas. Schwertner: „Was kann jede und jeder gegen Einsamkeit tun? Beim Plaudernetz anrufen, andere Menschen beim Plauderraum treffen, selbst aktiv werden und bei einem füreinand‘-Einsatz mithelfen, eine\*n Nachbarin fragen, wie es ihr/ihm heute geht, und vieles mehr.“

Auch diesen Winter haben wieder 42 **Wärmestuben** in Pfarren in Wien und Niederösterreich ihre Pforten geöffnet und bewirten Gäste. 1.250 Freiwillige sind im Einsatz. Die Wärmestuben bieten eine Möglichkeit, sich aufzuwärmen, eine Kleinigkeit zu essen und sich mit anderen auszutauschen. [www.pfarrcaritas.at](http://www.pfarrcaritas.at/)

Die Caritas bietet neue Wohnformen etwa mit der **WG Melange** an - ein Projekt für gemeinschaftliches Wohnen ab 55 Jahren. Denn: Immer mehr Menschen möchten mit ihren Wahlnachbar\*innen ihr Leben aktiv gestalten. Die Caritas bringt Menschen zusammen und begleitet das Ankommen. Der ersten WG Melange in der Seestadt Aspern sollen mehrere Wohngruppen in Wien und Niederösterreich folgen. [www.caritas-wien.at/wg-melange](http://www.caritas-wien.at/wg-melange)

**Plauderraum** ist ein digitaler Begegnungsort, der es ermöglicht, andere Menschen in ungezwungener Atmosphäre kennenzulernen. Die Treffen finden ein- bis viermal pro Woche online statt und dauern jeweils eine Stunde. Jedes Treffen steht im Zeichen eines bestimmten Themas. Freiwillige Moderator\*innen führen durch das Treffen, stellen spannende Fragen und sorgen für eine angenehme Plauder-Atmosphäre. plauderraum.caritas-wien.at

**Open2Chat**bietet Jugendlichen die Möglichkeit, online mit Gleichaltrigen über ihre Sorgen, Fragen und Probleme zu chatten, kostenlos und anonym. Aktuell werden Peerbegleiter\*innen gesucht: open2chat.at

Gemeinsam plaudern, neue Menschen kennenlernen, Sport machen, kreativ sein, Musik hören und vieles mehr! **DuDa** ist ein Freizeitangebot für Menschen mit und ohne Lernschwierigkeiten im Internet. Für die Gestaltung der Runden werden noch Freiwillige gesucht. [www.du-da.at](file:///C:\Users\MRitter\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Outlook\FDGT8OPB\www.du-da.at)

Über**100 Plauderbankerl** hat die Caritas gemeinsam mit vielen Pfarren und Kooperationspartnern wie den Friedhöfen in Wien und Niederösterreich bereits an den unterschiedlichsten Stellen im öffentlichen Raum aufgestellt. Das sind gekennzeichnete Sitzbankerl, die Passant\*innen dazu einladen sollen, mit anderen ins Gespräch zu kommen. [www.pfarrcaritas.at](http://www.pfarrcaritas.at/)  
Übersicht über alle Angebote: <https://www.caritas-wien.at/wege-aus-der-einsamkeit>