**Gegen Depression und Einsamkeit im Lockdown: Caritas Plaudernetz verzeichnet steigende Anrufe**

Die Caritas der Erzdiözese Wien nimmt eine aktuelle Studie der Armutskonferenz zum Anlass, um auf das im Lockdown zunehmende Phänomen von Isolation und Einsamkeit aufmerksam zu machen. Wie die Armutskonferenz registriert man aktuell auch bei der Caritas eine Zunahme psychischer Belastungen in der Bevölkerung. „Wir sehen es etwa ganz konkret bei unserer Initiative Plaudernetz: Mit jedem Lockdown steigt auch die Zahl jener Menschen, die sich jemanden zum Reden wünschen und die die Nummer des Plaudernetz wählen“, sagt Klaus Schwertner, Gf. Caritasdirektor der Erzdiözese Wien. „So wichtig es aktuell ist, das Virus zu isolieren, so sehr müssen wir nun auch darauf achten, nicht auch die Menschen zu isolieren. Das Plaudernetz bietet hier konkrete, einfache und niederschwellige Hilfe via Telefon. Wer den gesellschaftlichen Zusammenhalt stärken will, muss die Einsamkeit bekämpfen!“

Die Caritas macht seit geraumer Zeit auf das drängende Thema Einsamkeit aufmerksam. Denn Einsamkeit war bereits vor der Krise eine Zivilisationskrankheit in westlichen Gesellschaften. Allein in Österreich gab es bereits vor der Corona-Krise rund 372.000 Menschen, die niemanden für persönliche Gespräche in ihrem persönlichen Umfeld haben. Schwertner: „In der Pandemie hat sich diese Not noch einmal deutlich verschärft: Einsamkeit nimmt zu. Jung und Alt sind betroffen. Und Einsamkeit macht krank."

**051776100 – eine Telefonnummer als niederschwellige Hilfe**

Petra Fasching, Projektleiterin vom Plaudernetz appelliert, keine Scheu davor zu haben, zum Hörer zu greifen und die Nummer 05 1776 100 zu wählen: „Angst, Einsamkeit, Verwirrung, Müdigkeit, Hoffnungslosigkeit – der vierte Lockdown lässt viele Gefühle hochbrodeln. Das Plaudernetz bringt seit Beginn der Krise Menschen zusammen, die sich noch nie davor gesehen oder gesprochen haben. Sie können miteinander plaudern, ihre Sorgen und Ängste loswerden und sich mit jemandem verbunden fühlen. Oft hilft ein einfaches Telefonat schon enorm. Das Plaudernetz ist für alle da, die jemanden zum Plaudern suchen.“

**Seit dem ersten Lockdown bereits mehr als 18.500 Gespräche geführt**

Gemeinsam mit der Kronen Zeitung starteten Caritas und Magenta im ersten Lockdown das Plaudernetz. Entgegengenommen werden die Anrufe von Freiwilligen in ganz Österreich, die zuhören wollen. Seit Projektstart im April 2020 wurden inzwischen mehr als 18.500 Gespräche geführt. Täglich werden bis zu 100 Gespräche zwischen 12 und 20 Uhr entgegengenommen. Im Schnitt dauern die Telefonate 30 Minuten. Das Plaudernetz ist keine Krisen- oder Expert\*innenhotline, sondern ein Plauderangebot für die kleinen und großen Gespräche, die den Menschen oft fehlen. Dabei profitieren die Plauderpartner\*innen und Anrufer\*nnen gleichermaßen von den Gesprächen.

**Einfach mit anderen Menschen plaudern...**

Als Plauderpartner\*in kannst du von zu Hause aus Telefongespräche annehmen – immer dann, wenn du Zeit und Plauderlust hast. [Hier](http://plaudernetz.at/plauderpartnerinnen) kannst du dich anmelden.

Wenn du wen zum Reden brauchst, ist das Plaudernetz für dich da. Du wirst anonym mit einem oder einer Gesprächspartner\*in vernetzt und ihr entscheidet, über was ihr reden wollt. Unter der Nummer 05 1776 100, täglich von 12 – 20 Uhr.