

# Plaudernetz- kurz & kompakt

## UNSERE VISION

- Plaudernetz ist einfach, niederschwellig und wirkt - gegen soziale Isolation, Einsamkeit und Alleinsein
- Plaudernetz verbindet Menschen, die sich sonst nicht treffen würden
- Plaudernetz ermöglicht soziales Engagement von überall aus - auch in Zeiten von Corona

# PLAUDERNETZ IN ZAHLEN

## Seit April 2020:

- über 24.000 Gespräche\*
- durchschnittl. Gesprächsdauer 25 Minuten
- über 4.000 Plauderpartner\*innen\*

\*Stand: April 2022

A decorative graphic at the bottom of the slide consisting of a dark blue horizontal bar with a red wavy pattern on top, resembling a stylized sound wave or a series of peaks and valleys.

## DIE PLAUDERNETZ REGELN

- Das Plaudernetz ist anonym. Bitte stelle dich nur mit Vornamen vor und gib **keine** persönlichen Daten (wie voller Name, Adresse, Telefonnummer) weiter.
- Wir fordern wertschätzenden Umgang miteinander. Plaudernetz ist kein Ort für Streitgespräche.
- Das Plaudernetz für kommerzielle oder “missionarische” Zwecke zu missbrauchen, ist verboten.
- Wir behalten uns vor, Plauderpartner\*innen, die sich nicht an die Regeln halten, von der weiteren Teilnahme am Plaudernetz auszuschließen.

## DIE ANRUFER\*INNEN UND IHRE ANLIEGEN

- Einfach mit jemandem über den Alltag plaudern wollen
  - Sorgen in der Familie
  - Psychische Probleme
  - Schwierige Lebenssituationen und Krisen
- 
- A decorative graphic at the bottom of the slide consists of a dark blue horizontal band. Above this band, there is a series of overlapping, wavy, red shapes that resemble liquid dripping or a stylized wave pattern.

## TIPPS FÜR GESPRÄCHE I

- Nimm einen Anruf nur an, wenn du in Ruhe telefonieren kannst, nicht nebenbei etwas erledigen musst.
- Ein guter Einstieg kann sein, dass du dich mit deinem Vornamen vorstellst und fragst, wie es deinem Gegenüber geht.
- Du musst nicht auf jede Frage eine Antwort haben – das Plaudernetz ist kein professionelles Beratungsangebot.
- Das Plaudernetz ist kein Ort für Streitgespräche. Wenn dir ein Gespräch zu viel wird, dann sprich das aus und leg auf. Du kannst dir vorab auch unseren Leitfaden für den Umgang mit schwierigen Gesprächen durchlesen, damit du auf so einen Fall vorbereitet bist

## TIPPS FÜR GESPRÄCHE II

- Sag deinem Gegenüber, wenn du das Gespräch beenden willst. Im Idealfall sprecht ihr am Ende noch über etwas Positives.
- Dein Gegenüber wünscht sich, das nächste Mal wieder mit dir zu sprechen? Weise darauf hin, dass das nicht möglich ist, weil alle Anrufer\*innen im Plaudernetz zufällig zugewiesen werden. Du kannst betonen, dass sich auch andere Menschen über einen Anruf freuen.
- Wenn Menschen in Krisen anrufen, gilt: Versuche zuzuhören, sprich deine eigenen Grenzen an und verweise an professionelle Beratungsangebote.

## DEINE ROLLE ALS PLAUDERPARTNER\*IN

- Angebot des Plaudernetzes: Plaudern
- Authentisch bleiben - du bist kein Profi
- Eigene Grenzen wahren - nur so kann man gut für andere da sein
- Gespräche beenden, wenn respektvolles Miteinander fehlt
- **Weiterverweisen an professionelle Stellen für passende Unterstützung**
  - 142 Telefonseelsorge
  - <https://www.gesundheit.gv.at/leben/suizidpraevention/betroffene/krisentelefonnummern>
  - Siehe auch den Plaudernetz Gesprächsleitfaden auf der Homepage!

# HÄUFIGE FRAGEN ZUM PLAUDERNETZ I

## Was sind die wichtigsten Plaudernetz-Nummern?

- 05 1776 **100**: Plaudernetz
- 05 1776 **199**: Aktivierungsnummer für Plauderpartner\*innen (anrufen und sich an-/abmelden)

# ABHEBEN MIT DER # -TASTE

## Wie funktioniert das Abheben?

- Erst **abheben**, dann # drücken
- So stellen wir sicher, dass kein Anruf auf der Mobilbox landen kann!



## HÄUFIGE FRAGEN ZUM PLAUDERNETZ II

### **Was, wenn es nur kurz läutet?**

- Ein Anruf im Plaudernetz wird zugleich an mehrere Plauderpartner\*innen zugestellt. Wer zuerst abhebt, bekommt das Gespräch.

### **Entstehen beim Telefonieren im Plaudernetz Kosten?**

- Als Plauderpartner\*in entstehen für dich bei Anrufen vom Plaudernetz keine Kosten.
- Für Anrufer\*innen entstehen Kosten abhängig vom jeweiligen Festnetz- oder Mobilfunkvertrag. Anrufe zu 05er Nummern sind in der Regeln in den Freiminuten enthalten.

## HÄUFIGE FRAGEN ZUM PLAUDERNETZ III

### **Warum kommen Anrufer\*innen manchmal nicht durch?**

- Nicht alle Plauderpartner\*innen sind immer aktiv (ca 1/3). Erst mit der App wird man Verfügbarkeiten einstellen und so gezielter die gerade erreichbaren Plauderpartner\*innen erreichen können.

## COMMUNITY SUPPORT

### **Nimm Kontakt mit uns auf, wenn...**

- du uns Feedback zu Plaudernetz geben willst
- ein Telefongespräch herausfordernd war und du das besprechen willst
- die Plaudernetz Regeln nicht eingehalten wurden (auch wenn Anrufer\*innen davon erzählen)
- du uns von schönen Plaudererlebnissen berichten willst :)

[plaudernetz@fuereinand.at](mailto:plaudernetz@fuereinand.at)

## WENN ANRUFER\*INNEN HILFE BRAUCHEN

### **Wenn Anrufer\*innen Hilfe, Unterstützung brauchen (keine Notfälle):**

- Wir bitten in diesem Fall, dass Anrufer\*innen direkt Kontakt mit uns aufnehmen, unter: [plaudernetz@fuereinand.at](mailto:plaudernetz@fuereinand.at)

### **Wenn Anrufer\*innen in einer akuten Krise sind, denk daran:**

- Plaudernetz ist keine Notrufnummer.
- Ein Gespräch kann immer entlastend wirken.
- Du kannst sagen: “Ich mache mir Sorgen um dich und du musst damit nicht alleine bleiben. Überlegen wir gemeinsam, wo du dich hinwenden kannst.”

**Kontakt zum Team:**  
[plaudernetz@fuereinand.at](mailto:plaudernetz@fuereinand.at)

