

Rückblick auf das Plaudernetz-Webinar am 28. Juni 2022

Herausfordernde Gespräche im Plaudernetz



Bei unserem letzten Webinar haben wir uns ganz intensiv mit jenen Plaudernetz-Gesprächen befasst, die sich herausfordernd anfühlen. Mit Gesprächen, die uns auch im Nachhinein noch beschäftigen.

Gemeinsam haben wir uns folgenden Fragen gewidmet:

- **Was ist für dich persönlich ein herausforderndes Gespräch?**
- **Wann ist es schwer mit dem Gegenüber in Kontakt zu treten?**
- **Wann ist es frustrierend?**

Wann ist ein Gespräch herausfordernd?

Beim Plaudernetz rufen ganz unterschiedliche Menschen an. Manche wollen über Alltägliches plaudern, manche Probleme aus dem eigenen Leben besprechen. Ab wann sich ein Gespräch dabei herausfordernd anfühlt, ab wann es frustrierend auf uns wirkt, das ist von Person zu Person verschieden. Und das ist auch in Ordnung.

Im Zuge eurer Erzählungen haben sich aber einige wiederkehrende Themen und Situationen herauskristallisiert, die wir gerne näher beleuchten wollen:

Psychische Erkrankungen

Eine psychische Erkrankung kann für Betroffene isolierend wirken, kann einsam machen. Ein Anruf beim Plaudernetz bringt oft Entlastung. Bei Plauderpartner*innen, die bis dato wenig Berührungspunkte mit psychischen Erkrankungen hatten, kann aber eine gewisse Unsicherheit entstehen: Wie gehe ich mit der Person um? Sage ich eh nichts Falsches? Wie reagiere ich richtig?

An dieser Stelle möchten wir noch einmal betonen, dass du als Plauderpartner*in weder Psychotherapeut*in noch Expert*in der Gesprächsführung sein musst. Ganz im Gegenteil:

Viele Menschen, die beim Plaudernetz anrufen, genießen den Austausch auf Augenhöhe.

Beachte bitte:

- Sollte dich ein Gespräch überfordern, sprich dies klar an
- Ruft ein Mensch in einer akuten Krise an, erinnere daran, dass das Plaudernetz keine Notrufnummer ist und verweise auf [Krisennummern wie die Telefonseelsorge \(142\)](#)
- Beschäftigt dich ein Gespräch auch im Nachhinein noch und du möchtest jemandem davon erzählen, [melde dich bei uns](#) - wir sind für dich da!

Schwierige Lebenssituationen & Armut

Aus den Gesprächen mit euch ging hervor, dass die Probleme mancher Anrufenden so schwerwiegend sind, dass wir vom Plaudernetz nicht wirklich nachhaltig helfen können. Es stimmt, dass wir keine Wunder wirken können.

Es gibt in Österreich ein [gutes soziales Netz](#), aber es gibt sehr wenige Menschen, die sich Zeit nehmen, zuhören und einen anderen in dieser Zeit ernst nehmen. Deshalb ist es für viele Menschen ein großes Geschenk, mit dem Plaudernetz telefonieren zu können.

Das merken wir auch daran, dass sich viele Anrufer*innen am Ende eines Gesprächs bedanken, auch wenn sich ihre Lebenssituation nicht geändert hat.

Aber sie waren zumindest während dieses Gesprächs nicht alleine mit ihren Sorgen.

Monologe & Gespräche beenden

Wenn wir in einem Gespräch nicht zu Wort kommen, es nicht mitgestalten können, kann das frustrierend sein. Wenn Anrufer*innen einen Monolog halten, ist es gut, das Gespräch zu unterbrechen: **”Du hast offensichtlich viel zu erzählen. Ich möchte dich fragen, was du von mir möchtest? Soll ich dir einfach zuhören? Dann kann ich das gerne tun? Wenn du mit mir reden willst, dann bitte ich dich, mir auch die Möglichkeit zu geben, etwas sagen zu können.”**

Manche Anrufende sind jedoch nicht in der Lage, sich auf einen anderen Menschen einzulassen. Hin und wieder hat man auch das Gefühl der/die Anrufende möchte sich nur “auskotzen”.

Das kann auf Dauer sehr anstrengend und ermattend sein. Deshalb ist es wichtig deinem Gegenüber klar zu sagen, wenn du ein Gespräch beenden möchtest.

Best Practice der Plauderpartner*innen

Während des Webinars habt ihr eure ganz persönlichen Erlebnisse und Erfahrungen mit uns geteilt - dafür möchten wir uns herzlich bedanken! Im Austausch mit euch konnten wir einige eurer Tipps sammeln, die bei (herausfordernden) Anrufen hilfreich sein können:

- Es ist in jedem Fall erlaubt, *Grenzen zu setzen*. Das kann dann der Fall sein, wenn ein/e Anrufer*in übergriffig wird, aggressiv, aber auch dann, wenn sie oder er in der ganzen Ausführung nur negativ ist und eigentlich kein Gespräch will.
- Es ist wichtig, einen Anruf nur dann entgegen zu nehmen, wenn man *genügend Zeit* hat und ungestört sprechen kann.
- Wenn ein Gespräch beendet ist, kann man sich wiederum 5 bis 10 Minuten Zeit nehmen, um die Begegnung mit den Anrufer*innen noch einmal Revue passieren zu lassen. *“Was habe ich gehört? Was hat mich berührt? Wie ist es mir ergangen?”*

„Zeit und Aufmerksamkeit schenken, heißt Wertschätzung schenken. Und entgegengebrachte Wertschätzung unterstützt das eigene Selbstwertgefühl.“