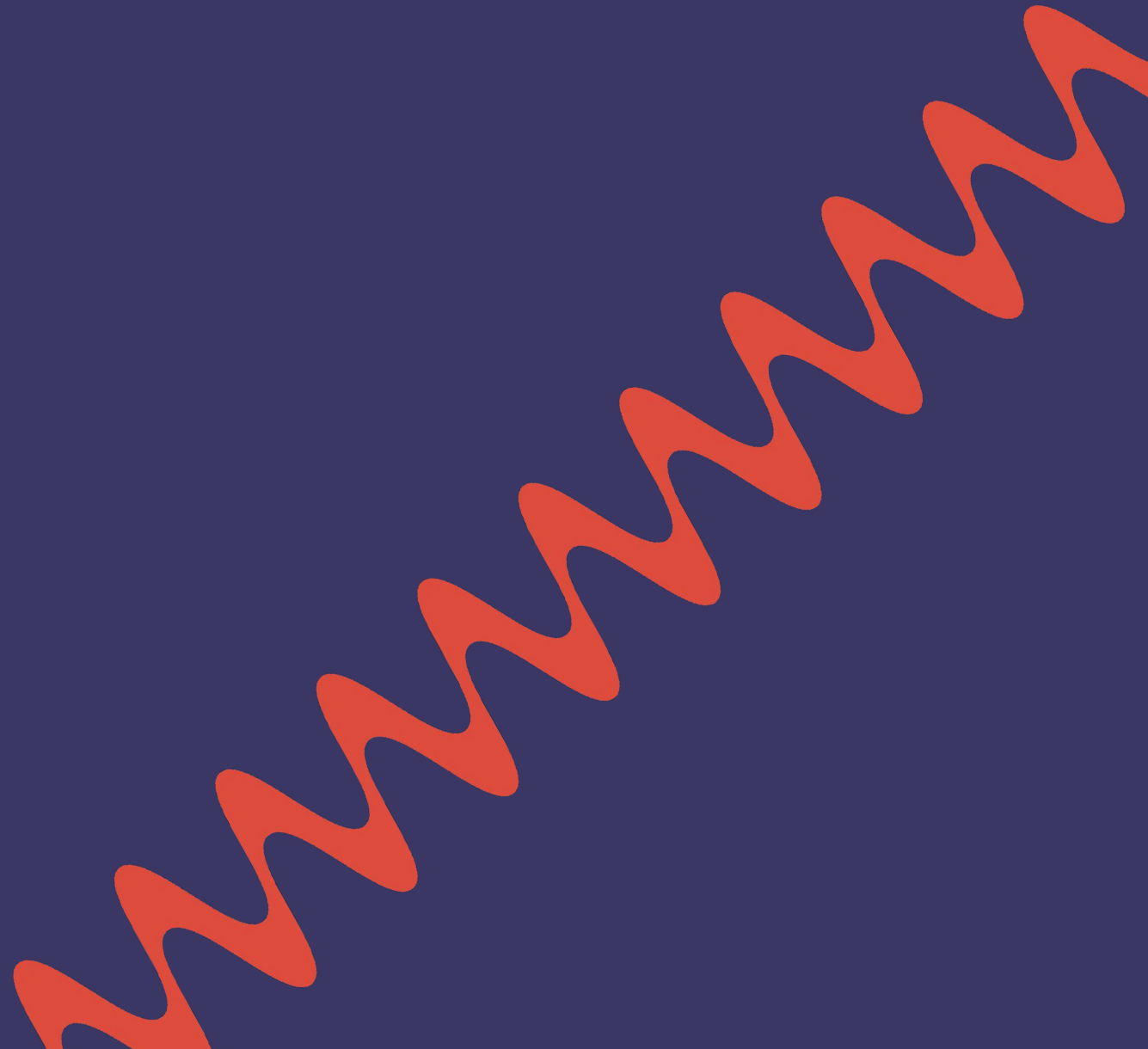


Herzlich Willkommen!

Plaudernetz- Einstieg



Die Plaudernetz 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: flexibel & ortsunabhängig

Das Plaudernetz in Zahlen

Seit April 2020:

- über **34.000 Gespräche***
- durchschnittl. Gesprächsdauer **25 Minuten**
- über **4.000** Plauderpartner*innen

*Stand: 05/23



Die Plaudernetz Regeln

- Das Plaudernetz ist **anonym**. Stelle dich nur mit deinem Vornamen vor und gib keine persönlichen Daten weiter
- Wir fordern einen **wertschätzenden Umgang** miteinander
- Das Plaudernetz für **kommerzielle** oder **“missionarische” Zwecke** zu missbrauchen, ist verboten.
- Wir behalten uns vor, Plauderpartner*innen und Anrufer*innen, die sich nicht an die Regeln halten, von der weiteren Teilnahme am Plaudernetz auszuschließen.

Unsere Anrufer*innen und ihre Anliegen

- Einfach mit jemandem über den Alltag plaudern wollen
- Sorgen in der Familie
- Psychische Probleme, schwierige Lebenssituationen und Krisen
- Austausch auf Augenhöhe
- Einblick in neue Lebenswelten

Tipps für deine Gespräche

- Nimm einen Anruf nur an, wenn du in Ruhe telefonieren kannst
- Ein guter Einstieg kann sein, dass du dich mit deinem Vornamen vorstellst
- Du musst nicht auf jede Frage eine Antwort haben – das Plaudernetz ist kein professionelles Beratungsangebot.
- 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
- Sag deinem Gegenüber, wenn du das Gespräch beenden willst. Im Idealfall sprecht ihr am Ende noch über etwas Positives.
- 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!

Plaudernetz-App

01

Plauderzeiten

- Verfügbarkeit einstellen + jederzeit anpassen
- Spontan plaudern: AN/AUS
- Ruhemodus aktivieren

02

Info & Hilfe

- Kontakt zum Team
- Häufig gestellte Fragen
- Tipps für Gespräche
- etc.

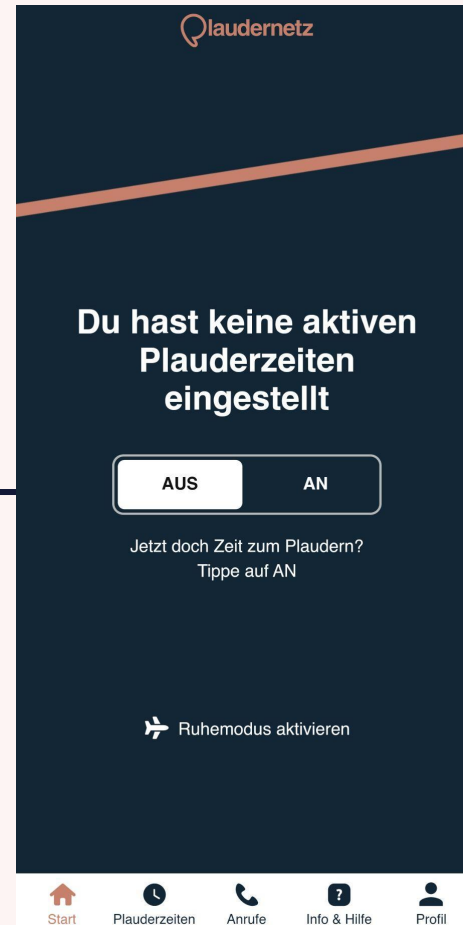
03

Deine Anrufe

- Übersicht zur Anzahl an geplauderten Stunden und angenommenen Anrufen
- Rückmeldung zu einem Gespräch

Spontan plaudern oder Ruhemodus einstellen

Spontan plaudern:
Wenn du *jetzt* Zeit hast, kannst du innerhalb der Öffnungszeiten (10-22 Uhr) hier auf **AN** drücken, um Anrufe zu erhalten (auch wenn du keine aktiven Plauderzeiten eingestellt hast)



Pause vom Plaudern:
Du kannst den **Ruhemodus** unbegrenzt oder bis zu einem bestimmten Datum aktivieren

Deine Verfügbarkeiten einstellen

Deine Plauderzeiten

Mo Di Mi **Do** Fr Sa So

Gesamter Donnerstag

Donnerstag 10:00 - 11:00

Donnerstag 11:00 - 12:00

Donnerstag 12:00 - 13:00

Donnerstag 13:00 - 14:00

Donnerstag 14:00 - 15:00

Donnerstag 15:00 - 16:00

Donnerstag 16:00 - 17:00

Donnerstag 17:00 - 18:00

Donnerstag 18:00 - 19:00

Donnerstag 19:00 - 20:00

Donnerstag 20:00 - 21:00

Donnerstag 21:00 - 22:00

Start **Plauderzeiten** Anrufe Info & Hilfe Profil

Deine Plauderzeiten

Mo Di Mi **Do** Fr Sa So

Gesamter Donnerstag

Donnerstag 10:00 - 11:00

Donnerstag 11:00 - 12:00

Donnerstag 12:00 - 13:00

Donnerstag 13:00 - 14:00

Donnerstag 14:00 - 15:00

Donnerstag 15:00 - 16:00

Donnerstag 16:00 - 17:00

Donnerstag 17:00 - 18:00

Donnerstag 18:00 - 19:00

Donnerstag 19:00 - 20:00

Donnerstag 20:00 - 21:00

Donnerstag 21:00 - 22:00

Start **Plauderzeiten** Anrufe Info & Hilfe Profil

einzelne
Stunden
aktivieren

Deine Plauderzeiten

Mo Di Mi **Do** Fr Sa So

Gesamter Donnerstag

Donnerstag 10:00 - 11:00

Donnerstag 11:00 - 12:00

Donnerstag 12:00 - 13:00

Donnerstag 13:00 - 14:00

Donnerstag 14:00 - 15:00

Donnerstag 15:00 - 16:00

Donnerstag 16:00 - 17:00

Donnerstag 17:00 - 18:00

Donnerstag 18:00 - 19:00

Donnerstag 19:00 - 20:00

Donnerstag 20:00 - 21:00

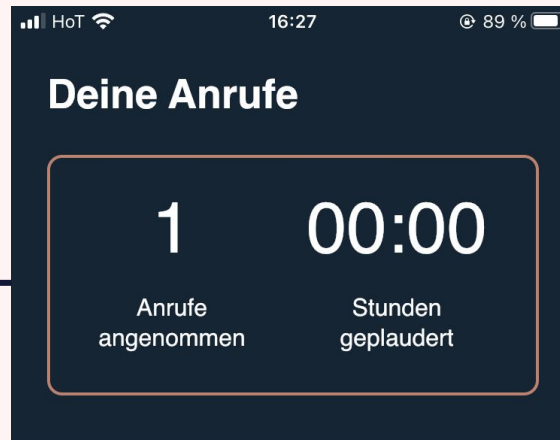
Donnerstag 21:00 - 22:00

Start **Plauderzeiten** Anrufe Info & Hilfe Profil

den ganzen Tag
aktivieren

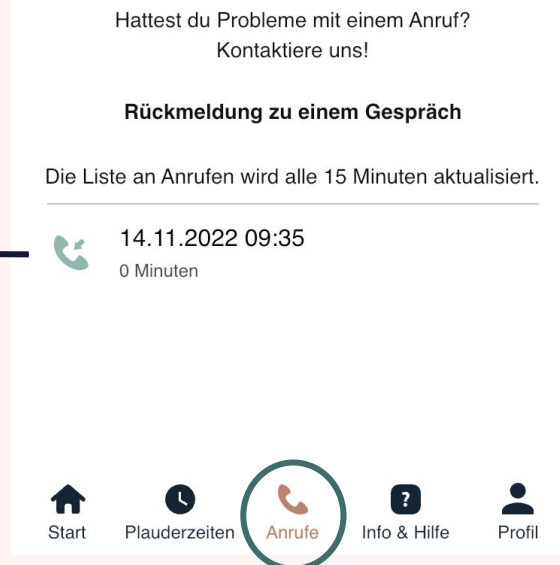
Deine Anrufe

Deine
angenommenen
Anrufe



Deine
Plauderstunden

Liste an
angenommenen
Anrufen



Team
Plaudernetz
kontaktieren

Häufige Fragen

Was sind die wichtigsten Plaudernetz-Nummern?

- 05 1776 **100**: Plaudernetz-Nummer
- 05 1776 **199**: Aktivierungsnummer für Plauderpartner*innen (anrufen und sich an-/abmelden, nur ohne App möglich)
- 05 1776 **105**: Kontaktmöglichkeit zum Plaudernetz Team (speziell für Anrufer*innen)

Anrufe annehmen & #- Taste drücken



Wie funktioniert das Abheben?

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

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 Regel in den Freiminuten enthalten.

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.

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:
05 1776 105

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.”

Unterstützung für die Community

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

Plaudernetz-Webinare

1

Informative Webinare

Webinare zu diversen Themen wie z.B. Umgang mit schwierigen Gesprächen, Wie höre ich richtig zu etc. Mit internen und externen Expert*innen.

Dauer: 60-90 Minuten

2

Plaudernetz-Cafe

Hier können sich Plauderpartner*innen austauschen, Gespräche nachbesprechen, Tipps & Tricks teilen. Das Gemeinschaftsgefühl und der Austausch stehen im Fokus.

Dauer: 60 Minuten

3

App-Webinar

Hier bekommst du alle wichtigen Infos und erfährst welche Vorteile die App für dich hat.

Dauer: 30 Minuten



Danke für Euer Engagement!

Kontakt zum Team:

plaudernetz@fuereinand.at

