



Der erste Schritt aus der Einsamkeit im Alter



Das Gesprächsangebot gegen Einsamkeit im Alter
Telefonisch. Vertraulich. Kostenlos.

Gratisnummer: 0800 890 890

Die Möglichkeit zum selbstbestimmten, vertraulichen, aber ungezwungenen telefonischen Austausch mit einem sympathischen, interessierten und neutralen Gegenüber

www.malreden.ch

malreden – einige Eckdaten

Ausgangslage ist die Einsamkeit der älteren Menschen

Es gibt viele Gründe, warum älteren Menschen das regelmässige Gespräch fehlt. Wem Partner*in, Freunde oder Verwandte wegsterben, verliert sein Umfeld und damit Gesprächsmöglichkeiten. Wer im Alter kaum mehr sein Zuhause verlassen kann, vermisst regelmässige Kontakte. Das fühlt sich nicht nur schlecht an, sondern belastet die Gesundheit.

Telefonangebot ermöglicht Gespräche

Das Telefonangebot unter der Gratisnummer **0800 890 890** schafft für ältere Menschen eine einfache Möglichkeit, weiterhin soziale Kontakte zu leben und einen Schritt aus einer allfälligen Einsamkeit zu machen. Das Angebot umfasst eine **täglich von 14.00 – 20.00 Uhr** betreute Hotline für unregelmässige Anrufe zum Plaudern, sowie ein „Telefontandem“ für regelmässige, vertiefte Gespräche mit einer sorgfältig ausgewählten Person. Mit einer einfühlsamen Person zu telefonieren bringt Freude und Vernetzung im Alltag. Plaudern, diskutieren, erzählen stärkt auch den Selbstwert, ermöglicht neue Perspektiven und ermutigt zur Selbsthilfe.

Anonymität gewahrt – Professionalität gewährleistet

Alle Beteiligten bei *malreden* - auf beiden Seiten des Hörers - bleiben anonym und die Gespräche sind vertraulich. Die freiwilligen Gesprächspartner*innen werden vor ihrer Mitarbeit sorgfältig geschult und während ihrer Einsätze professionell begleitet und unterstützt.

malreden ist ein Angebot für einen ungezwungenen Austausch. Bei Bedarf erhalten die Anrufenden aber auch Adressen für weitergehende Unterstützung und Informationen. In einem Krisenfall werden spezialisierte Beratungsstellen oder Krisentelefone wie die Dargebotene Hand vermittelt. Menschen, die bei *malreden* anrufen, sollen sich nach dem Gespräch leicht, zufrieden und gestärkt fühlen.

Entlastung des Gesundheitswesens und Ergänzung zu bestehenden Diensten

Der Telefondienst *malreden* stärkt die Psyche älterer Menschen. Er unterstützt und entlastet zudem auch das Gesundheits- und Sozialwesen. Die Beschäftigten in diesen Fachbereichen erfahren regelmässig, wie Menschen vereinsamen. Doch ausführliche Gespräche gehören nicht zum Leistungskatalog der Krankenkassen. Entsprechend wird die dafür genutzte Zeit nur sehr begrenzt vergütet, obwohl der gesundheitliche Nutzen gross ist und dadurch Kosten gesenkt werden können.

malreden hat am 1. April 2021 gestartet, vorerst mit einer täglich von 14 bis 20 Uhr betreuten Linie. Das Gesprächsangebot wird bereits regelmässig genutzt und die ersten Tandems wurden gebildet. Das Angebot soll zukünftig schweizweit beworben werden. Die Ausweitung auf Französisch ist in Planung.

malreden – das kostenlose Angebot im Überblick



malreden Hotline

Für ein gutes Gespräch zwischendurch

Wer sich alleine fühlt oder einsam ist, wünscht sich oft menschlichen Austausch und gute Gespräche. Die *malreden* Hotline erfüllt den Wunsch dieser Menschen, einfach mal reden zu können. Ob Plaudern, Erzählen oder intensives Diskutieren – alles hat Platz.

Die Hotline ist täglich von 14.00 – 20.00 Uhr erreichbar: anonym, vertraulich und kostenlos.



malreden Tandem

Für eine langfristige Gesprächspartnerschaft

Das *malreden* Tandem bietet sich allen Senior*innen an, die sich Regelmässigkeit, Verbindlichkeit und Vertrautheit im sozialen Austausch wünschen. Einmal pro Woche werden sie von ihrer Telefonfreundin oder ihrem Telefonfreund mit ähnlichen Interessen oder Hobbys angerufen. So entsteht eine langfristige Beziehung, die den Senior*innen Halt, Struktur und Freude schenkt.



malreden Info

Als Informationsdrehscheibe

malreden ist kein Notfall-Angebot und ist nicht als Krisenintervention gedacht. Zeigt sich im Gespräch der Bedarf an weitergehender professioneller Unterstützung oder besteht die Lust auf mehr Vernetzung, informieren wir gerne über entsprechende Fachstellen, Organisationen und Angebote.


www.malreden.ch



Sie möchten einfach mal mit jemandem reden?

Rufen Sie uns an, wir unterhalten uns gerne mit Ihnen – anonym, vertraulich, kostenlos.

 **Gratisnummer: 0800 890 890**

malreden – ein Gesprächsangebot für Seniorinnen und Senioren

Gratisnummer: **0800 890 890**

Ein Gespräch oder eine Plauderei zwischendurch tut einfach gut. Wir von «malreden» sind täglich von 14.00 bis 20.00 Uhr gerne für Sie da.

Wer kann bei «malreden» anrufen? «malreden» ist ein kostenloses Gesprächsangebot für Menschen, die:

- ...über 60 Jahre alt sind
- ...Schweizerdeutsch oder Hochdeutsch sprechen
- ...einfach mal reden möchten und ein offenes, vertrauensvolles Gegenüber suchen

Unsere interessierten und qualifizierten freiwilligen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter freuen sich auf Ihren Anruf!

malreden ist ein Projekt des Vereins Silbernetz Schweiz
info@malreden.ch – www.malreden.ch – IBAN CH56 0840 1000 0630 2228 9

Mit Unterstützung von:



Flyer

Zur Information für Fachpersonen, Mitarbeitende, für interessierte ältere Menschen, für Familienangehörige oder weitere Personen stellen wir einen [Flyer A5](#) (hier für Download) oder Flyer in Visitenkartenform zur Verfügung.

malreden – die Organisation

Einbettung des Projektes

Die Trägerschaft des Projekts bildet der Verein Silbernetz Schweiz mit der Entwicklungspsychologin und Altersforscherin Prof. em. Pasqualina Perrig-Chiello (Präsidium) und Urs Gfeller, Geschäftsleiter Gerontologie CH, im Vorstand. Das Projekt *malreden* wird von der Gesundheitsförderung Schweiz, der Beisheim Stiftung sowie bedeutenden weiteren Stiftungen und Institutionen unterstützt. Auch international ist *malreden* vernetzt. Seit 2019 stehen die Initiantinnen in engem Kontakt und Austausch mit der Gründerin von Silbernetz Deutschland und ihrer Organisation.

Die Initiantinnen und Geschäftsleiterinnen



Initiantinnen und Co-Geschäftsleiterinnen sind Eve Bino (Physiotherapeutin) und Sylviane Darbellay (Betriebswirtin) aus Bern. Beide beschäftigt das Thema Alterseinsamkeit schon länger. «Der Verein Silbernetz in Deutschland ist dabei Vorbild und zeigt, dass ein solches Angebot rege genutzt wird.» Sie werden von einem breiten Team unterstützt.

Die Gesprächspartner*innen

Die Gesprächspartner*innen am Telefon von *malreden* arbeiten ehrenamtlich. Sie werden sorgfältig ausgewählt und vor ihren Einsätzen von entsprechenden Fachleuten in der ressourcen-orientierten Gesprächsführung geschult und später regelmässig begleitet. Sie sind kommunikativ und empathisch, aber sie sind keine Gesundheitsfachpersonen und nicht für eine Krisenintervention ausgebildet. Im Gespräch mit den Anrufenden stehen das Zuhören, Nachfragen und Ermuntern im Zentrum.

Die Projektpartnerschaften



Ihr Kontakt

Eve Bino und Sylviane Darbellay, Initiantinnen und CO-Geschäftsleiterinnen

Geschäftsnummer +41 76 297 25 70 | info@malreden.ch | www.malreden.ch | Social Media

