

Plaudertelefon *malreden* wird ein Jahr alt

malreden zieht Bilanz: 2000 Gespräche in einem Jahr

Am 1. April 2021 klingelte es zum ersten Mal bei *malreden*, der Gesprächshotline für Menschen im Alter. Kein Aprilscherz, sondern bitter nötig: Fast ein Drittel der Seniorinnen und Senioren in der Schweiz fühlt sich manchmal bis häufig einsam. Ein gesellschaftliches Tabu mit gesundheitlichen Risiken. *malreden* wirkt dem seit einem Jahr entgegen und ist neu den ganzen Tag erreichbar.

Vor einem Jahr rufen die Co-Initiantinnen Eve Bino und Sylviane Darbellay *malreden* ins Leben. Eine kostenlose Hotline, bei der ältere Menschen, die sich einsam fühlen plaudern können. Seit Tag eins gehen täglich mehrere Anrufe bei der anonymen Gratisnummer ein. «Die Telefonate nehmen von Monat zu Monat konstant zu. Insgesamt wurden bisher über 2000 Gespräche geführt. Das Angebot ist gefragt», zieht Eve Bino nach einem Jahr Bilanz.

malreden hilft gegen Einsamkeit

Einfach mal reden, das vermissen viele ältere Menschen. Doch ihnen fehlen etwa Partnerin und Partner, Freunde oder Verwandte. Wege aus dieser Einsamkeit öffnet seit einem Jahr das Plaudertelefon von *malreden*. Hier finden Seniorinnen und Senioren bei geschulten Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartnern ein offenes Ohr, vertraulich und anonym. Ergänzend zu den spontanen Anrufen besteht beim Telefontandem die Möglichkeit, sich regelmässig mit der gleichen Person einmal pro Woche zu unterhalten.

Einsamkeit birgt gesundheitliche Risiken

malreden ist ein Projekt des Vereins Silbernetz Schweiz. Es wird unter anderem von der Gesundheitsförderung Schweiz, der Beisheim Stiftung und dem Kanton Bern unterstützt. Weitere Unterstützung erhalten die Initiantinnen von privaten Spenden, Freiwilligen und dem Vereinsvorstand mit Präsidentin Prof. em. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello, emeritierte Professorin für Entwicklungspsychologie und Expertin für Altersfragen: «Soziale Isolation kann gesundheitliche Folgen haben. Studien zeigen etwa, dass Einsamkeit genauso schädlich, wie der Konsum von 15 Zigaretten am Tag sein kann.» Einsamkeit könne jeden treffen, werde aber dennoch tabuisiert. «Hier setzt *malreden* an und bietet ein willkommenes und niederschwelliges Angebot, das allen zugänglich ist», so Perrig-Chiello.

Neu ganztags erreichbar

Seit März 2022 hat *malreden* das Angebot ausgebaut und ist neu von 9 bis 20 Uhr durchgehend erreichbar. Die vertraulichen und anonymen Gespräche ermöglichen Freiwillige. Sie hören zu, fragen nach und geben falls nötig auch Anregungen oder Hinweise über weiterführende Angebote. Rund 40 Freiwillige sind am Telefon im Einsatz. «Wir erhalten laufend neue Anfragen. Die grosse Hilfsbereitschaft überwältigt uns von Anfang an. Es zeigt, dass das Thema persönlich berührt und das Angebot als sinnvoll empfunden wird», freut sich Co-Initiantin Sylviane Darbellay.



Über *malreden*:

Anonyme, spontane Gespräche oder wöchentlich vereinbarte Gespräche im Tandem.

Gratisnummer: 0800 890 890, täglich von 9 bis 20 Uhr

Informationen: www.malreden.ch

Kontakt:

Eve Bino und Sylviane Darbellay

Co-Geschäftsleiterinnen

Verein Silbernetz Schweiz

Tel. 076 297 25 70 | Info@malreden.ch